HANDBOOK
OF
NUTRITION EDUCATION METHODS

USED SUCCESSFULLY IN INDIAN AND INUIT COMMUNITIES

BY
J. LAWN AND J. STECKLE

MEDICAL SERVICES BRANCH 1985

PUBLISHED BY AUTHORITY OF THE
MINISTER OF NATIONAL HEALTH AND WELFARE

Également disponible en français sous le titre "Manuel des méthodes d'éducation nutritionnelle employées avec succès dans les collectivités indiennes et inuit"

© Minister of Supply and Services Canada 1985

Cat. No. H34-20/1985E

ISBN 0-662-14144-X

Cover: Courtesy of Richard Hill

TABLE OF CONTENTS

Page

PREFACE iii

ACKNOWLEDGMENTS iv

PART ONE:

Objectives 3
Philosophy of Nutrition Education 4
Human Behaviour and Change 4
Nutrition and Health 6
Conditions of Learning 6
Role of the Nutrition Educator 7
References 8

PART TWO:

Planning a Nutrition Education Project 11
Evaluating a Nutrition Education Project 13

PART THREE:

Hosting a Health Fair 17
Organizing a Self-Support Group for Diabetics 23
Designing a Community Food Guide 27
Tunnel Gardening 29
Sponsoring a Nutrition Poster Contest 33
Writing a Community Cookbook 37
Taking Field Trips 41
Using the Media 43
Role Playing 47
Cooking with the Elders 49
Storytelling. 51

PART FOUR:

Sources of Funding and Fund Raising 55
Sample Fund Raising Proposal 57

PREFACE

This handbook is intended as a guide for those interested in planning, developing or implementing nutrition education programs in native communities. Most of the methods are based on actual success stories and represent the ingenuity and commitment of the regional nutritionists, nurses and Community Health Representatives across Canada during the period of 1981 to 1984. These programs grew out of greater involvement and dialogue with native people and represent the current state of the art.

It is hoped that this information will be helpful to other health professionals in their efforts to develop effective health education methods and that this will further the dialogue among native and non-native people towards a greater mutual understanding and better health.

ACKNOWLEDGMENTS

This handbook would not have been possible without the efforts of many people across Canada. All of the regional nutritionists have, through their leadership, created a greater interest in nutrition. The Community Health Nurses and Community Health Representatives, through their understanding of the native culture and their ability to work with people, have brought nutrition to life in many communities, and they are continuing to find more effective ways of helping people to obtain better nutrition.

We are particularly indebted to Dinah Ceplis, Manitoba Department of Agriculture, and Joan Butcher, Frontier School Division, Manitoba Department of Education, for their information regarding the tunnel gardening program; to Gail Marchessault and Louise Aubrey-Forgues for their advice and assistance with the Poster Contest and the Health Fairs; to the people and staff of the Iroquois Lodge, Six Nations Reserve, Ohsweken, Ontario, for sharing their experience of their volunteer program.

PART ONE

OBJECTIVES

To highlight successful methods of teaching nutrition currently in use by Indian and Inuit community leaders.

To motivate community workers to incorporate nutrition education into their existing programs.

To encourage innovative and effective methods of teaching nutrition which reinforce traditional values, promote health, self-sufficiency and community development.

PHILOSOPHY OF NUTRITION EDUCATION

A philosophy sets down a set of beliefs which guide the manner of setting and achieving objectives. They determine the choice of method used and encompass beliefs and values concerning human nature and change, nutrition and health and learning.

The ultimate goal of nutrition education is good health through the wise choice of food. The most successful nutrition education programs are generally those where the educators have responded to these beliefs.

At an international level, Jean Ritchie (12) states, "Nutrition education cannot be successful unless based on a knowledge of attitudes, beliefs and values of the people to be influenced and of how they pass these on to their children, and on an understanding of those concepts of human behaviour which relate to food selection or to the spread of innovation."

Recently, some of the traditional native beliefs concerning human nature and learning have been formally set out by the Four Worlds Development Project at the University of Lethbridge, Alberta.(9) These principles have evolved from discussions with the elders and are founded on the oral teachings handed down from generation to generation. These beliefs are very similar to those of writers such as Allport, Rogers, Mumford and Coombs. The Four Worlds Development Project recommends that educational programs developed for native people be established along these principles. It is interesting to note the similarity between their approach and that of many nutrition educators currently working in native communities. It is hoped that in the future nutritionists can work closely with this group to develop more effective nutrition education programs.

Human Behaviour and Change

People behave in accordance with their values. Values are the core around which we know ourselves as a person and to which we can commit ourselves. (6) While the traditional values may still prevail in some native communities, in many areas these values are in a state of flux. Societies in transition often find themselves holding conflicting values. This conflict creates a tremendous tension. Normally, as a group becomes more conscious of this conflict, it will adopt values in keeping with its beliefs. Today there is a concerted effort by native communities across Canada to rediscover the traditional values and reinterpret them in light of today's world.

The most successful nutrition education programs have recognized and reinforced those values important to the native community, such as:

WHOLENESS. The whole is greater than the sum of its parts. Everything is interrelated.(9) A sound nutrition education program is developed within the total context of the culture of the group.

BALANCE. Optimum well-being (health) depends on a balance between the physical, emotional, intellectual and spiritual dimension of our being.(7)(11)

SELF-RELIANCE. Each individual has the capacity and responsibility to develop and realize his/her potential.(4) This realization of potential is possible through learning and culture (interaction of the individual with his/her environment).(2) The skills necessary for survival change as the environment changes. Many new skills are needed to survive in today's society. Skills related to obtaining proper nutrition are necessary for survival and growth.

SHARING. One has the responsibility to share with family and neighbours and to ensure that others are properly cared for.

CREATING A POSITIVE LEARNING ENVIRONMENT. Raising children in an atmosphere of love and freedom, allowing them to develop creativity and the skills necessary for their survival. Learning by watching and listening to the elders. Avoidance of criticism.(14)

THE SPIRITUAL SIGNIFICANCE OF FOOD. Human beings exist in connection with all other aspects of creation(9); the mystery and sacredness of food; acknowledging and respecting the intricate balance which exists within nature; the wise use of food resources; understanding the healing power of certain herbs and plants.

THE JOY OF FOOD. Good food brings satisfaction to everyone. It is an occasion for celebration and social interaction.

Modern society is faced with constant and rapid change. This change automatically creates anxiety.(6) In most societies food habits are the most resistant to change. Most people seek their familiar foods even at considerable expense and effort. People have strong emotions of loyalty and sensitivity about their traditional diet and are offended by any criticism of it.(12) When confronted with a new situation (e.g. counselling session, self-support group, committee meeting, class), people feel anxious. This anxiety, which is a perfectly normal response to a threat (uncertainty), unless resolved, can interfere with communication and learning. This anxiety is present in the educator and the learner.

Food habits do change in response to many outside factors(12) such as:

- Changes in availability
- Education
- Exposure to new foods through travel, neighbours, ''community leaders''
- Novel circumstances (changes in the agricultural, social, cultural and economic milieu).

The rate of change is influenced by the degree to which the new practice is consistent with existing values and past experiences of the people concerned.(15) For example native food guides have been quickly adopted because they reflect the traditional food practices of the people in the community.

Among the factors that influence how quickly a new idea will be adopted are:(15)

- the relative advantages as seen by members of the society over their present practices.
- its compatibility with their way of life.
- its complexity: discouraging if too difficult.
- its divisibility: whether it could be adopted in stages.
- its communicability: whether it can be shown to people or explained to them.

Nutrition and Health

Nutrition is a recognized body of scientific knowledge representing well documented research into the nutrient value of food, and the relationship between food, health and disease. An expert committee of nutritionists has set out recommendations concerning the level of nutrients required for good health for Canadians depending on their age, sex and activity.(11) These recommendations are based on national and international research in animal and human nutrition, as well as surveys of food habits and nutritional status among the Canadian population.(7)

- Proper nutrition is essential to optimum well-being (health).

- The body requires a balance of essential nutrients obtained from a variety of foods. These nutrients are essential for growth, resistance to infection and normal reproduction. A lack of essential nutrients or an excess of any single nutrient may lead to impaired health, disease, impaired intellectual ability and emotional disturbances. The body's use of nutrients may also be impaired by stress, alcohol, smoking and other drugs. *THIS VARIETY AND BALANCE WAS ACHIEVED IN THE TRADITIONAL DIETS OF NATIVE PEOPLE AND CAN STILL BE ACHIEVED TODAY.*

- The energy value of food eaten must be balanced with adequate physical activity. *TRADITIONAL LIFESTYLES PROVIDED THIS BALANCE.*

- An individual's food habits are the result of the interaction of a complex set of factors, including availability, tradition, emotional associations and religious practices. They are an expression of the total culture within which the individual is raised as well as the personal likes and dislikes of the individual concerned. Food is seldom eaten simply to satisfy hunger or for the potential health benefits it may convey. Rather it is closely tied to our manner of relating to others . . . the affection of a mother for a child, a father's ability to provide for his family, the status of an individual or family within the community and the way one expresses one's cultural heritage and religious beliefs.

- Good nutrition is possible at most income levels. In most native communities the diet consists of a mixture of traditional and non-traditional foods. The ability to purchase and use some of the less expensive but nutritious foods may be limited by the individual's ability to read English and a knowledge of how to prepare these foods.

Conditions of Learning (2)(13)(14)10)

- Learning cannot be imposed. Rather it occurs inside the learner when an event has personal meaning for him/her.

- People learn what they need to know.

- People learn by doing.

- People learn best in a relaxed, positive atmosphere.

- Everyone brings to a learning situation his/her own set of experiences, values, attitudes, assumptions.
- People need to be able to express negative feelings, thus freeing themselves to go on and learn.
- People learn more quickly if more than one sense (hearing, seeing, tasting, smelling or touching) is involved.
- Most people learn best in a small group setting.
- Learning is an evolutionary process. Behavioural change occurs over an extended period of time as perceptions and needs change.

Role of the Nutrition Educator

The nutrition educator is an agent of change. In order to create a positive learning environment, it is important that he/she:

- be aware of his/her own attitudes concerning nutrition and health;
- present nutrition as part of the total life experience (health, economic, social) and thereby helps to restore balance within the individual family and community;(7)
- respect the experience and feelings of each member of the group;
- create a problem-posing environment by assisting the learner to clarify his/her traditional values, better understand his/her world, set goals and evaluate progress;(16)(3)
- care about the health and well-being of the learner;
- have confidence in the learner's ability to resolve his/her own problems;
- be a good listener. Attempt to understand a situation from the learner's perspective;(14)
- be knowledgeable about nutrition or be aware of reliable sources of information;
- have the courage to be oneself;
- have a good sense of humour;
- make nutrition fun, interesting and relevant.

REFERENCES

1. Allport, G.W. *Becoming.* Yale University Press, New Haven, 1955.

2. Combs, A.W. *Education accountability, beyond behavioural objectives.* Assoc. for Supervision and Curriculum Development, Washington, 1972.

3. Freire, Paolo, *Pedagogy of the oppressed.* Seabury Press, New York, 1970.

4. Fromm, E. *Man for himself.* Rhinehart and Company, New York, 1974.

5. Maslow, A.H. *The farther reaches of human nature.* Viking Press, New York, 1963.

6. May, R. *Man's search for himself.* New American Library, New York, 1967.

7. Mumford, Lewis. *The conduct of life.* Arcourt, Brace and Co., New York, 1951.

8. *Nutrition Canada national survey. Indian, Eskimo.* Department of National Health and Welfare, 1973.

9. *Overview. The Four Worlds Development Project.* Four Worlds Development Project, University of Lethbridge, Lethbridge, Alberta, 1984.

10. Pine, G.J. and Horne, P.J. *Principles and conditions for learning in adult education.* 1969. Adult Leadership, 18(4), Oct.

11. *Recommended nutrient intakes for Canadians.* Health and Welfare Canada, 1983.

12. Ritchie, Jean, A.S. *Learning better nutrition.* FAO Nutritional Studies No. 20, FAO, Rome, Italy, 1967.

13. Rogers, C. *On becoming a person.* Houghton Mifflin Co., Boston, 1961.

14. Rogers, C. *On encounter groups.* Harper Row, New York, 1970.

15. Rogers, E.M. *Diffusion of innovations.* Free Press of Glencoe, New York, 1962.

16. Schumacher, E.F. *Small is beautiful.* Harper, New York, 1973.

17. *The Sacred Tree. Teacher's Guide.* The Four Worlds Development Project, University of Lethbridge, Lethbridge, Alberta, 1984.

18. *The Teachings of the Elders.* Medical Services, Health and Welfare Canada, 1982.

PART TWO

PLANNING A NUTRITION EDUCATION PROJECT

In response to the findings of the Nutrition Canada national survey and the obvious need for nutrition education adapted to the needs of the Indian and Inuit people, community nutritionists were recruited by the Medical Services Branch, Health and Welfare Canada. In one of the early publications, entitled "The Nutrition Program Manual", Medical Services set forth guidelines for planning and implementing nutrition education. To this document have been added the personal experiences of people in the field – the nutritionists, Community Health Representatives and nurses. They have found that successful nutrition education programs require adequate planning.

The following represent some of the questions they have considered before beginning a nutrition education project.

Why? A statement or description of the situation (which might be improved through nutrition education) which is also perceived by the group as having greatest priority, e.g. a high incidence of dental caries among schoolchildren; a high incidence of diabetes; the high cost of store-bought foods; unavailability of fresh produce; a high incidence of respiratory infections; to feel fit.

Which need has the greatest priority or can be tackled given the perceived needs of the target group, i.e. while diabetes may be perceived as top priority among the health professionals, the majority of the community members might be more interested in finding ways of reducing the cost of food.

What are the short and long-term objectives of the project?

e.g.: The long range goal might be to reduce the incidence of tooth decay among children while the short-term goal would be to make children more aware of how the food they eat affects their teeth.

What resources are available to you? People, funding, time, equipment, facilities.

Who?

- Who are the resource people you will need to get the project going? e.g. CHR, nurse, regional nutritionist, doctor, principal, teachers.
- Who are the community people whose support you will need? e.g. Chief and Council, Health Committee, Economic Development Committee, Education Committee, community, women's group.
- Who will do the work? Will you need a committee, or can it be done by existing community resource people? Who will take overall responsibility?
- Who is your target audience? Teenagers, expecting mothers, diabetics, children, mothers?

Where?

- Where will the project take place?

  In the school, the health centre, the local grocery store, the band hall?

When?

- When will it take place?

  During the summer, winter, school year, year-round, for the Nutrition month, for special feasts or celebrations, as part of the training program for community resource people?

- When does planning have to begin?

- When does funding have to be in place?

How?

- How will you accomplish this objective? Considering the resources available (people, funding, time), which method would be most appropriate? e.g. puppet show, gardening project, health fair.

How much will it cost?

How will it be funded? Are there funds available at the local level? Can it be considered as part of another budget?

Are there other sources of possible funding? e.g. Manpower programs such as Summer Student Employment Programs, Local Employment Assistance Programs; Secretary of State; Medical Services, Health and Welfare; Community Based Projects, Health Promotion Contributions Program, private funding sources (the Donner Foundation, the Bell Foundation, etc.) provincial and federal native organizations.

How will you evaluate the success of the project?

EVALUATING A NUTRITION EDUCATION PROJECT

1. Did the project or program achieve the goals set forth by the individual or group concerned?
2. Did the nutrition education program generate a positive feeling and attitude about nutrition?
3. Did it promote better relationships within families, between community resource people, among community organizations?
4. Did people become involved and enthusiastic about nutrition?
5. Did it result in improvement of food habits, community health, employment opportunities?
6. Did the project reinforce pride in traditional foods and traditional ways?
7. Was the cost reasonable? What was the actual cost?
8. Did the project have any unintended positive/negative effects?
9. Will the project be carried on? How?
10. Were there any additional benefits which had not been anticipated?
11. Did the project enable people to develop confidence in their ability to continue this work?
12. Did local people learn how to plan and conduct nutrition projects?

PART THREE

HOSTING A HEALTH FAIR

A project for the Community Health Committee, Band Council, Community Health Representative, Community Health Nurse.

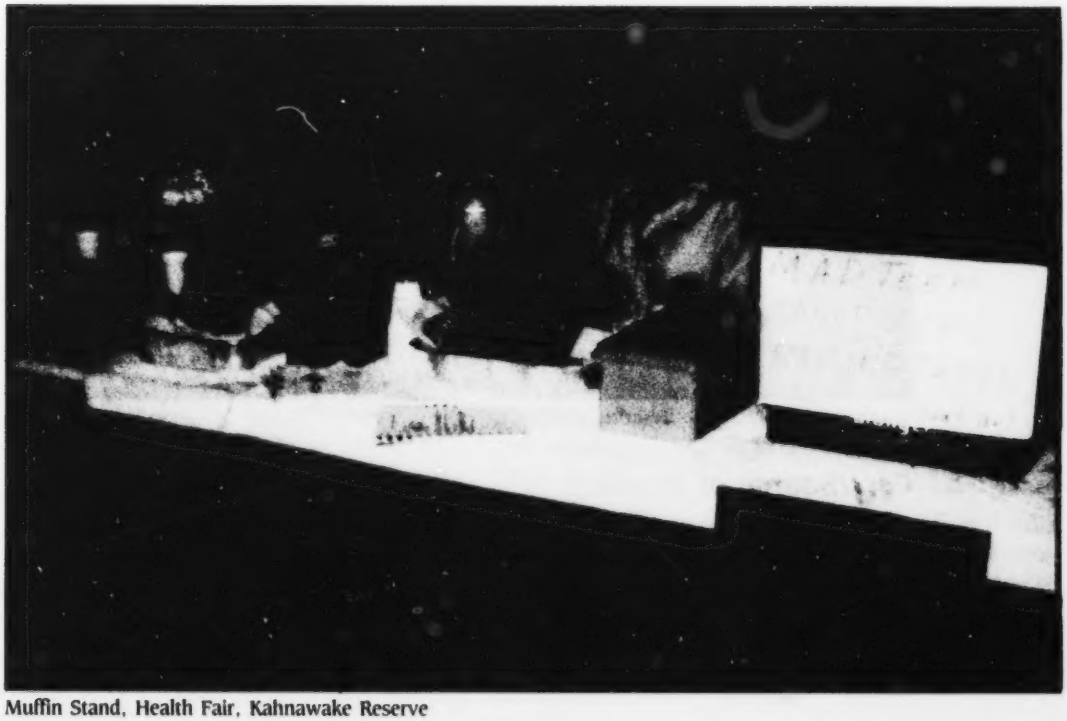
Purpose

For thousands of years, people have been attracted to fairs – to discover new things, share ideas and generally enjoy themselves. The festive environment of the fair has always been a safe ground for dealing with controversial issues and presenting differing points of view. In recent years, the "health fair" has becomed increasingly popular, particularly in native communities. Its popularity may be partly due to the public's need to understand today's complex health system and the current trend towards self-care.

Marlene Nosé, a community health nurse at Spanish River, Ontario, has organized three annual health fairs and has found them an excellent and fun way of increasing community awareness about health services and of informing and motivating people to take responsibility for their own health.

Planning a Health Fair

Any community can plan a health fair. It can be as large or small as time, money and resources will allow. The goals may be very general or specific depending on the needs, interests and resources of the community. Usually the Community Health Representative (CHR) or Community Health Nurse (CHN) organizes a committee of local resource people to decide if there would be sufficient interest



Muffin Stand, Health Fair, Kahnawake Reserve

in a health fair, to set realistic goals and to agree on a central theme. "The secret to success is community involvement", says Marlene Nosé. By involving as many local people in the planning as possible, you can ensure their cooperation, input and support in the design and organization. Health fairs can be very time-consuming. By delegating as much of the responsibility as possible, it will not become too great a burden for any one person. For example, at Spanish River, the Recreation Committee agreed to look after the fitness activities (bicycle races, horseshoe throwing). The Band Council and Police Committee, with assistance from the CHN, planned the lunch and supper and were involved in the opening ceremonies. Once the theme is agreed upon (e.g. holistic health), the Committee can list the resources available within the community (including the schools) and the outside groups who might be invited to participate (e.g. Canadian Diabetes Association, Canadian Cancer Society and Provincial Fitness Association).

Health Fair - Kahnawake Reserve.

Cost/Source of Funding

A health fair can cost anywhere from $250 to $19,000. (1) The actual cost will depend on which activities you include, the supplies (e.g. rental of audiovisual equipment), prizes, food, salaries and decorations. Usually resource people are willing to donate their services and much of the equipment may be borrowed from local organizations. The 1984 Spanish River fair cost approximately $800.

(1) Dill, Robert M., and Sherman, Charles F., Health Fair Handbook, James Bay Community Resources and health Centre, Victoria, B.C., 1981.

This amount covered the cost of the prizes and decorations. The sale of snacks, lunch and dinner covered the cost of the food and helped to defray some of the other expenses.

For the balance, the committee can raise funds locally or approach provincial and federal departments, local service clubs or private charitable foundations.

Time and Location

Choose a time and a location which are the most convenient for the community. In some areas the fall seems to be the most appropriate time since it coincides with harvesting; in others early spring, before breakup, seems to be the best time.

Designing the Health Fair

Every health fair has one or more of the following activities (Dill, 1981). (Nutrition education can be incorporated in each of these.)

- DISPLAYS AND DEMONSTRATIONS.
- WORKSHOPS.
- HEALTH SCREENING AND ASSESSMENT.
- FITNESS TESTING.
- ENTERTAINMENT AND FOOD.
- COMMERCIAL SALES.

DISPLAYS

A good nutrition display is:

- designed with a central theme;
- simple;
- informative;
- eye-catching;
- entertaining;
- includes activities that involve the visitors (e.g. tasting nutritious snack foods, health assessment, fitness testing);
- has handouts (e.g. leaflet on snacking, sample herbal teas, herb garden kits);
- presents scheduled demonstrations (e.g. making bread or bannock).

Food and nutrition displays are always the highlight of any health fair. Displays have been a successful focus on nutritious foods, traditional food, gardening and food preservation; the advantages of breastfeeding; infant feeding, diabetes, making nutritious lunches and wok cooking. Games like Nutrition Bingo with fun prizes such as vegetable seeds, herbal teas, or samples of wild rice are very popular. The Traditional Food exhibit has been most informative and popular among visitors. To design such an exhibit, use posters that focus on traditional food, bar graphs to illustrate their nutritional value, include information and/or demonstrations of cooking or preserving food e.g. making bannock, corn soup, ooligan grease, drying fruit, fish, fish chowder; distribute samples of native foods (e.g. wild fruits, vegetables and potherbs, nuts and berries, roots).

NUTRITION WORKSHOPS

Almost any subject can be the topic of a workshop, provided there is sufficient public interest and a knowledgeable resource person familiar with and skilled in the presentation of nutrition workshops. To make the workshop interesting, try to create an atmosphere in which people can really participate and get a feeling for the subject. For example a diabetes workshop might include glucometer tests, small group discussions about diet, a short audiovisual on the nature of diabetes and sample diabetic meals. A workshop on infant feeding might include an audiovisual on the merits of breastfeeding, comparisons of nutritive value of breastmilk versus cow's milk and formula, and a group discussion on breastfeeding.

NUTRITION ASSESSMENT

Most people are curious about how health is assessed and many are willing to participate in various health screening procedures (e.g. height/weight/skinfold measurements). Of course health assessments must be done by trained professionals.

FITNESS TESTING

A number of organizations such as provincial fitness associations or the local YMCA are often willing to conduct fitness tests (endurance or suppleness). Activities such as karate demonstrations, dancercise classes, or granny races are another fun way to promote fitness.

FOOD AND ENTERTAINMENT

Everyone enjoys good food. The food served at a health fair must set an example of excellence in quality and nutrition. It should be carefully planned to support the spirit and goals of the health fair. The choice of snack foods is also an opportunity for people to taste and enjoy nutritious food.

Remember to select background music that is not too loud so that it doesn't interfere with conversation and to set aside a separate seating area so that people can relax and chat with their neighbours.

Commercial food sales – What a wonderful opportunity to display local talent and raise funds (homemade baked goods, jams, jellies, pickles, local cookbooks).

AUDIOVISUALS

Always screen audiovisuals before using them and select according to the theme of the health fair. Try to find slide tapes, videotapes or films which are not too long. About 5 to 10 minutes is usually the maximum length. Slide tapes or videotapes may be shown in the exhibit area and do not require special seating or lighting.

Organizing and Running the Health Fair

Planning for most health fairs begins about six months in advance. Time has to be allowed for meeting with participants, designing exhibits, purchasing supplies, preparing the food, etc.

Here are some suggestions which might be helpful in organizing your fair.

PUBLICITY/INVITATIONS

- do not forget to publicize the fair (use the band council flier, local newspaper, radio or TV). Invitations to persons outside the committee also add interest to the event.

SPACE

- group participants in theme areas (nutrition, fitness).
- separate noisy activities from those requiring quiet.
- set up food areas away from the toilets.
- set aside a supervised child care facility.

ORGANIZATION

- have plenty of volunteers ready for the setup and cleanup.
- provide a schedule of events or have a Master of Ceremonies to announce upcoming events.
- set up an information area to deal with lost children and requests for general information.
- assign hostesses to each activity.
- have a plan to deal with medical emergencies and first aid.

RESULTS/EVALUATION

Your best evaluation is the community involvement and participation. You can keep track of the guests with a registration book placed at the entrance to the fair. Another good idea to encourage participation is a "Participation Draw". Marlene Nosé used this technique at the Spanish River Fair. Every time visitors participated in an activity, they placed their name in a special box. Every hour the boxes were collected, a name drawn, and a prize awarded. Marlene thought that a lot of people who might otherwise have been too shy to become involved were motivated to participate.

Above all remember to make it fun so that it will generate good feelings in the community. Each year a new theme can be chosen and adapted to the needs of your community.

ORGANIZING A SELF-SUPPORT GROUP

A project for diabetics and their families, prenatal groups, people interested in weight control.

Background/Purpose

Diabetes is a major health problem among native women. For many, their sense of isolation is particularly acute, diabetes being a relatively recent disease among native people. The idea of following a strict diet and taking insulin injections can be very frightening, especially for the older person. In addition, the family may not understand or appreciate their needs and may not provide the necessary support.

The phenomenal success of Alcoholics Anonymous and Weight Watchers is based on the need for people to share their experience with others faced with a similar problem. By sharing their feelings in an informal setting, people discover new ways of coping with their situation. The strong emotional support of a group helps individuals overcome their sense of isolation and accept their situation.

In Norway House, in northern Manitoba, the Community Health Nurse has organized a self-support group for diabetics. There is a great deal of interest in this approach within this community, and they are looking forward to membership in the Canadian Diabetes Association. The Canadian Diabetes Association has agreed to send speakers to their monthly meetings if travel costs can be covered. The local doctors and the Community Health Nurse will also be available to speak to the group and show films for discussion.

Diabetic Counselling Session - Gané Yohs Health Centre - Six Nations Reserve

Cost/Source of Funding

The cost will depend on the activities decided upon by your group. Individual membership for the Canadian Diabetes Association is $15 per person ($7.50 for seniors) or it may be possible through the membership of one person to share the information and correspondence with the group. Usually speakers will donate their time. However, in remote communities, the Diabetic Club may have to pay the cost of the speaker's travel. Fund raising to cover these, plus other operating costs, is a club responsibility. Funds may be available from private charitable organizations or from local service clubs (see chapter on funding).

How to Organize a Self-Support Group for Diabetics or other Groups

- discuss the idea and its possible benefits with the diabetics in your community;
- gather support from the health professionals, the health committee, Band council, regional or zone nutritionist;
- set up a formal organization with a president, vice-president, secretary-treasurer and possibly a chairperson for each meeting;
- open a bank account or post office account under the name of your organization;
- once your list of members has been established, apply for membership in the Canadian Diabetes Association;

Prenatal Clinic - Gané Yohs Health Centre - Six Nations Reserve

- establish goals, number and time of meetings and kind of events your group would like to have. e.g. Your goal(s) might be to provide support for diabetics; to improve family understanding and support for the diabetic.

Activities might include: providing information on diet and medication, including insulin use; establishing procedures for handling infections and identifying early symptoms of complications; designing a diabetic diet; cooking; buying and choosing food in a restaurant.

The group may wish to have some meetings for general discussion, to invite special speakers or to visit diabetic centres in nearby urban areas.

Setting up the Meetings

- try to find a comfortable meeting place with adequate lighting and ventilation;
- serve coffee or tea and a diabetic snack;
- arrange the seats in a circle to facilitate discussion;
- always give EVERYONE an opportunity to make a comment or to ask a question during the discussion so that everyone will feel that he/she is part of the group;
- before a speaker is invited, make a list of the group's particular concerns and questions and send this information to the speaker well in advance. This way the speaker can deal with those issues of greatest concern to your members, thus promoting a much better dialogue;
- whenever possible, have audiovisual material, posters or handouts, or food to sample;
- arrange activities which help the group become involved in the subject and thereby gain a better understanding "by doing".

Evaluation

At least once a year, your support group may wish to evaluate its progress. Once the annual report with its recommendation is prepared, the group may find it necessary to modify its goals or change its approach. A strong organization is constantly growing and learning from its experience and there may be other unforeseen factors which may alter your course.

DESIGNING A COMMUNITY FOOD GUIDE

A project for the local women's association, school, Community Health Representative and Community Health Nurse

Native Food Guides (B.C. and Ojibway)

Background/Purpose

For many years nutrition education programs have focussed on the selection and preparation of a nutritious diet based on Canada's Food Guide and ways of making nutrition more meaningful to native people.

In the summer of 1979, Nina Kakegamik, a nurse's aid from Sioux Lookout, Ontario, and local women hired through a Zone Nutrition Project, set out to teach nutrition in four communities in northern Ontario.

Specifically the objectives of the project were to improve nutrition awareness.

Their first challenge was to find a way of involving the communities in the discussions and getting their support for a nutrition education program. So they held preliminary meetings with the chiefs, councillors and elders in the four communities to seek their views about nutrition and what might be done to teach nutrition more effectively. The women worked with the groups with whom they felt most comfortable – one concentrated on kindergarten, one visited homes, another worked with a women's group.

They discovered that many people found it difficult to relate to Canada's Food Guide because it did not reflect patterns of food use. The people who were eating traditional foods were not always aware of the nutritional value of these, and there was considerable confusion concerning traditional food practices. It soon became obvious that a successful nutrition education program would have to involve foods that were readily available in the area.

For thousands of years, native people have adapted, survived and flourished within their environment despite its harshness. This survival was only possible through a wise choice of foods. They decided to go to the elders to find out more about traditional food practices.

Over the next nine months, Nina and her co-workers consulted with the elders in the communities of the Treaty Nine area. They were able to collect more than 250 stories describing the traditional uses of roots, plants and berries, what parts of the animal were eaten, their preparation and who was giving preference to special parts, such as the liver.

As these stories were compiled, the parallel between Canada's Food guide and the traditional eating pattern became apparent. Using the information obtained from the elders on the kind and use of foods, they were able to determine which traditional foods were comparable to the groups within Canada's Food Guide. From this emerged a traditional Food Guide for the Ojibway and Cree people of northern Ontario. The guide incorporated land and store foods which support health in a way comparable to Canada's Food Guide. The Ojibway Cree Food Guide was then illustrated by native artists and translated into the local dialect.

Cost

Salaries for the coordinator and summer students were paid by a Summer Youth Employment Program sponsored by Canada Manpower. Original printing costs were paid by the workers out of their own pockets.

Results/Benefits

The Ojibway/Cree Food Guide has been an outstanding success. The people involved in the project were very proud of their efforts and it has proved to be an invaluable resource for teaching nutrition as well as serving as an example to other native communities.

Other Native Food Guides

Separate food guides for coastal and interior British Columbia peoples have been developed by the Nutrition Liaison Committee chaired by the regional nutritionist for the Pacific region of the Medical Services Branch, Health and Welfare Canada.

Note: For detailed information on Planning a Community Food Guide, consult the Reference Resource on Native Foods and Nutrition, Medical Services Branch, Health and Welfare Canada, 1985.

TUNNEL GARDENING

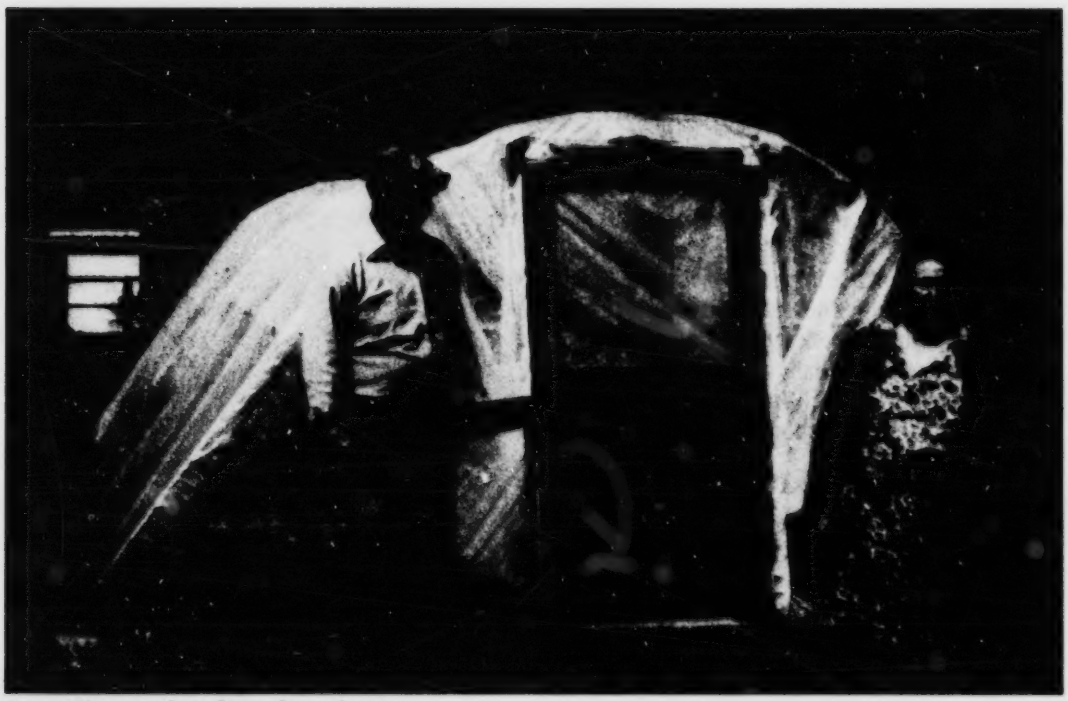
A project for schools, adult and youth groups.

Background

Elsie Bushey, the Nutrition Health Advisor at Berens River, Manitoba, never thought she could become a successful gardener.

But last year she built her first "tunnel garden" (an inexpensive greenhouse) with the help of Dinah Ceplis, a horticulturalist from the Manitoba Department of Agriculture. Last fall Elsie harvested a bumper crop of swiss chard, corn, cucumbers, green beans, cauliflower, green peppers, carrots, turnips, lettuce, tomatoes and potatoes. And her husband was so pleased with the vegetables that next year he is planning to have his own garden. The people in the community were surprised with the success of the gardening project and next year at least 25 families will have their own mixed vegetable gardens.

The tunnel gardening program started about ten years ago as an experiment by the Manitoba Department of Agriculture in conjunction with the University of Manitoba and the City of Thompson. Their objective was to apply new gardening techniques to northern gardening in order to improve the yield and varieties of vegetables which would grow in the north, to improve the nutritional status of the communities and to develop food self-sufficiency. By using inexpensive plastic tunnels, they were able to take advantage of the long hours of sunlight in the North, protect the plants from the wind and retain enough heat to prevent frost damage.



Berens River couple in front of greenhouse

Benefits

The Manitoba tunnel gardening program has been an outstanding success. There are now more than 20 northern communities participating. In some areas more than half the population is gardening. The secret to its success is the cooperative efforts of everyone involved, the work of the Nutrition Health Advisor, and the obvious benefits to the families concerned. Besides providing nutritious vegetables at a low cost, gardening is an activity which involves the whole family and it is a good way to keep in shape.

Looking after a tunnel greenhouse takes about five hours a week. You have to keep the weeds down, and regularly water and fertilize the plants. In most communities students volunteer to help with the chores. The Nutrition Health Advisor teaches nutrition and basic gardening skills in the primary grades and helps the community with their gardening problems. In the fall she teaches food preservation (canning, freezing, pickling) to the women. For Elsie the biggest problem was not learning how to garden but keeping the mice and birds away from her beautiful vegetables.

She never really solved the mouse problem but with a few mouse traps she was able to keep them under control. She finally devised a method of keeping the birds from eating the corn – by covering the ears with paper bags!

Interior of greenhouse

Cost/Funding

The cost of a 12'x50' tunnel greenhouse including seed, fertilizer, and construction materials is approximately $500 (1983 Manitoba Agriculture). In Manitoba, the provincial Department of Agriculture covered all costs (except hand tools) for each community for a period of three years. They also provided a rototiller which was leased out on a cost recovery basis, as well as heavy tilling equipment (and operator for the preparation of large community garden sites). Any costs incurred after this period became the responsibility of the local community.

What's Involved?

First, vegetables which are a good source of vitamins A and C, enjoyed by the people, and easily incorporated into existing food practices (e.g. soups, stews) are selected. Secondly, seed varieties especially suited to the northern soil and climate are selected. Following soil analysis, clay or sand are blended with nearby peat moss, if necessary, to make the soil more suitable for growing. The soil is broken in the fall with a rototiller to make it easier to work in the spring, seeds are started indoors in early spring and transferred to the tunnels as soon as the frost is out of the ground.

The tunnel greenhouses are fairly simple to construct. The average size is 12'x50'. The basic design consists of rib-like metal tubes (3/4'' electric conduit pipes) secured to a wooden base (2''x4'' on edge with a 1'x6'' piece of board or a straight 8''x12'' diameter log). The base is anchored from the inside with 4'' diameter spruce trees cut in 3' lengths, and positioned every 5 feet. Front and back doors are added for ventilation. The ''Durafab'' woven plastic sheeting is stapled to the base door frame and side straps. Detailed instructions for tunnel gardening are available from Dinah Ceplis, Manitoba Department of Agriculture, 59 Elizabeth Drive, Thompson, Manitoba, R8N 1X4.

How to get a tunnel gardening project started in your community

1. Gather community support for the idea. Invite someone who has been involved in tunnel gardening to speak in the community (ask them to bring slides or pictures to illustrate their presentation), or visit a community gardening project during the summer or fall.

2. Identify a community member who will take responsibility for the program. The person should enjoy working with people. Arrange for this person to take training in gardening and nutrition. This might be done through the local community college or university extension program. Funding for training which leads to permanent employment may be available through CEIC or a H & W Health Promotion grant. Information on the training program for the Nutrition Health Advisors is available from Joan Butcher, Frontier School Division, Manitoba Department of Education, 1402 Notre Dame Ave, Winnipeg, Manitoba R3E 3G5.

3. Contact the local department of Agriculture or a private organization (Menonite Central Committee) for their technical and/or financial assistance.

4. Arrange for a support network for the community person in charge. This person will need the support and cooperation of the teachers, principal, community health nurse and CHR in order to foster the necessary community involvement and to develop confidence in teaching and gardening.

5. Set realistic goals, and determine a way of evaluating your success (e.g. an increasing interest and participation in gardening when, for instance, families begin to order seeds from a seed catalogue early, by February or March, and attempt to grow their own vegetable garden). Getting total community involvement doesn't happen overnight. This takes time and it is fostered by the individuals who are keen gardeners and who have the necessary support system within the community as well as assistance from specialists with the necessary technical expertise.

SPONSORING A NUTRITION POSTER CONTEST

A project for a class, school or region

Background/Purpose

Beginning in January 1982, hundreds of native students across Manitoba became involved in a Nutrition Month Poster Contest. The theme selected was the logo for the 1982 Nutrition Month campaign of the Canadian Dietetic Association, "Grab a Bite That's Right". Children from grades one to nine were encouraged to enter the contest sponsored by the Nutritionists from Medical Services Branch and the Hudson Bay Company Northern Stores.

"The primary objective", explains Gail Marchessault, the regional nutritionist for Medical Services, "was to provide an activity in which native communities could participate during Nutrition Month (March), in order to create an awareness of nutrition, both in the schools and communities".

Planning

The following calendar of events illustrates Gail's planning process.

Week	November	December	January	February	March
One	... Solicit prizes - letters - phone calls		Letters - contest rules - promo poster - other resource materials & activities Public service announcement		Displays up awards Presentations
Two	Letters with advance notice of contest to: - Curriculum Advisor - School Superintendents - Principals & teachers - CHRs and nurses - Band Councils	- Order buttons and ribbons; certificates - Develop promo poster	Kids *doing* posters		- Letters to benefactors - evaluate questionnaire - Congrats poster and press release - Media contacts
Three			- Invite judges - Book room	Deadline for receipt of posters - Judging - Send certif to community winners - Have slide made - Travel arrangements	
Four			Schools Judging	Media contacts Send posters to display areas	

The schools were notified of the contest in November and the rules sent out in January with the contest deadlines. The schools were requested to select the best poster from each grade as finalists for the provincial contest. This left the majority of posters in the community for Nutrition Month promotion in March. As outlined in the O.N.E. Newsletter (summer 1982), awards were carefully chosen:

Winning Poster, Grab a Bite That's Right – Warren Spence, Fairford, Manitoba

"Community winners were each awarded a colourful certificate acknowledging and congratulating them for their efforts and wishing them luck in the final judging."

"Grand prizes were classroom-oriented; a party for the class, including fun, good food and a nutrition education game (Nutrition Snakes and Ladders) from the Home Economics Council of the Alberta Teachers Association. Individual winners were honored with a button and a ribbon."(1)

The panel of judges included representatives from the provincial Indian Association, the Provincial Dietetic Association, The Bay, and Medical Services Branch, Health and Welfare Canada.

Results

There were 153 finalists from 34 communities. Traditional and non-traditional foods were illustrated in the children's drawings reflecting local food patterns. "The poster contest became an opportunity to demonstrate student's awareness and knowledge of nutrition and their cultural approach to the subject".(1)

The poster contest stimulated a great deal of community interest in Nutrition Month. Nutrition fairs, poster displays, nutrition and budget classes were held in a number of areas. Many ideas for using the posters came from the community, including the idea of using the sketches as a basis for a colouring book or slide presentation on nutrition. Four of the winning posters were printed and distributed by Medical Services.

Winning Poster, Go With Nutrition – Marcel Pronteau, Thicket Portage, Manitoba

Cost

Since the prizes were donated by The Bay, while the nutritionists, teachers and judges donated their time, the project was very inexpensive. Considering the benefits, it was a very cost effective method of nutrition education.

Other nutrition school contest ideas include ones like the "Bumper Sticker" contest (with slogans about vegetables) held during the Harvest Daze celebrations at Pelican Rapids. The students wore their stickers on their bums and prizes were awarded to the best bumper stickers. The winners included the following: "I can, Can you"; "It's a beautiful morn to have some corn". In 1983 and 1984, Gail Marchessault continued the contest idea with the "Storywriting" contest and the "Moose Soup" contest. They were both very popular among the schoolchildren.

Note: If you don't have a regional poster contest, you may wish to plan one for your local school, or for the upper grades to start with.

(1) Marchessault, G. The great northern nutrition poster contest, 1982. O.N.E. Newsletter, 3 (4): 5-6.

WRITING A COMMUNITY COOKBOOK

A project for schools, women's associations, diabetic groups

Background/Purpose

Recipes are an excellent way of promoting good nutrition.

Recently, a number of native groups have published community cookbooks. For some, like the Native Women's Association of the Northwest Territories, a cookbook served a very special need. Many older women were anxious to learn how to make bread, cookies and cakes in order to reduce the cost of food, but they had limited reading skills. To solve the problem, Barbara Smith, a consultant with the Native Women's Association, designed a unique cookbook using very simple English and symbols to represent different ingredients and steps in food preparation. Pictures of the ingredient labels with the appropriate symbol are presented at the beginning of the book.

Other groups are writing cookbooks as a way of preserving traditional recipes and methods of food preservation. These books are an excellent resource for cultural studies in schools. They can also be sold at fairs or retail outlets to generate money for the community.

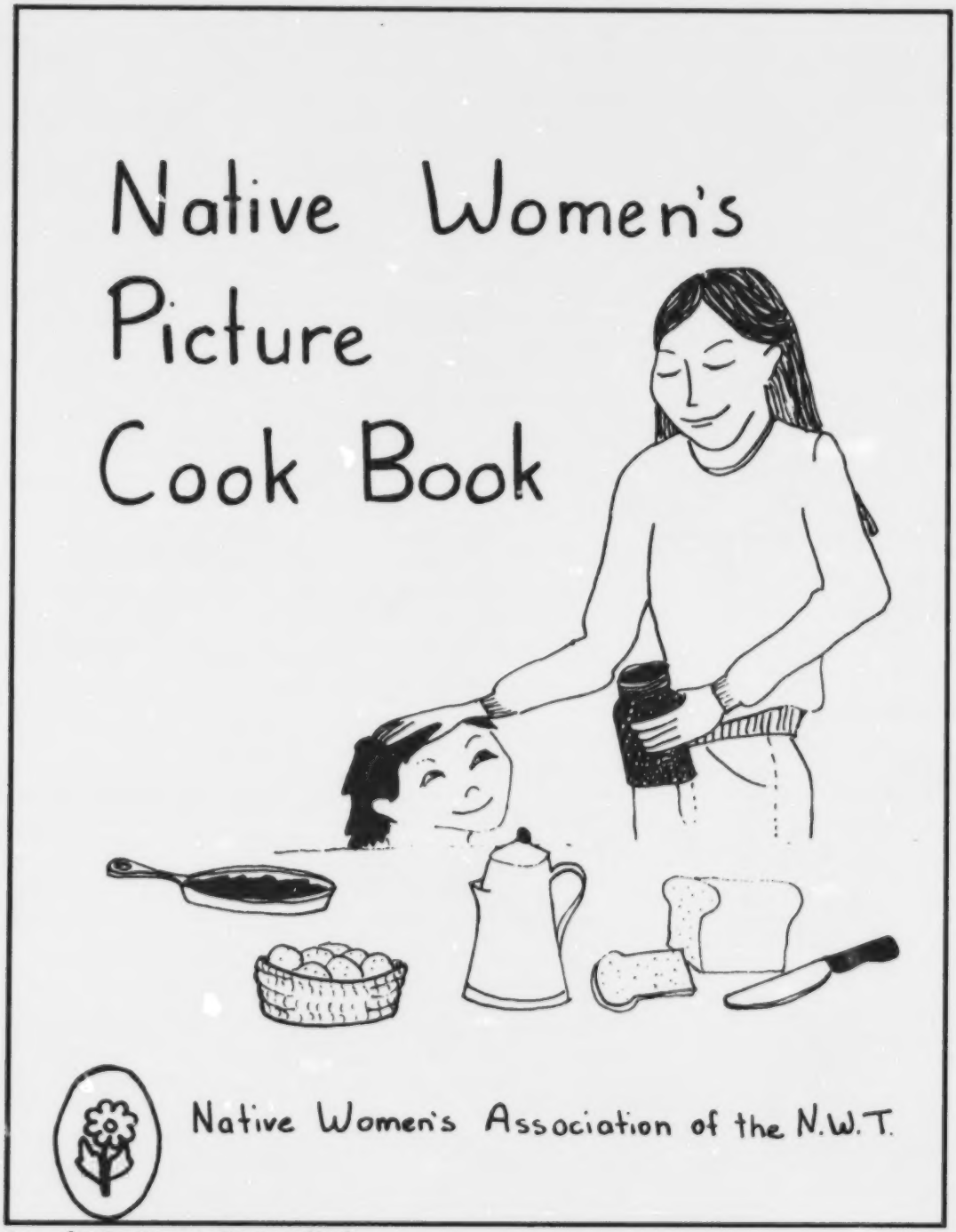
Cost/Source of Funding

Writing a cookbook can be very time-consuming. In the summer of 1982, the Native Women's Association of the NWT were able to hire a project coordinator and 2 summer students under the Summer Canada Student Employment program funded by CEIC. Their job was to collect simple nutritious recipes, work out a system of symbols and rewrite the recipes using these symbols and as little written English as possible.

The cost of publishing 500 copies of the Native Women's Picture Cookbook was $3,000.00. The Department of Indian and Northern Affairs covered this portion of the cost. The book is now being sold at $5.00 a copy to help recover some of the expenses.

The cost of producing a cookbook, as your publisher will explain, depends on:

- the size of the book and number of recipes;
- whether someone has to be hired to coordinate the project or whether the work can be done by volunteers;
- how much work is involved in testing or writing the recipes;
- the amount of artwork;
- the number of photographs;
- the quality of paper;
- the kind of binding;



Cover of Native Women's Picture Cookbook

- the number of copies printed. The per unit cost of a small number of copies is usually quite high. As the quantity of copies increases, the per unit cost will decrease markedly. The size of the initial printing will obviously depend on the demand for the book. Is the book strictly for community use or will it be sold to the public or distributed to schools, etc.?

Planning

- gather community support for the idea and bring together a group who are willing to work on the project;
- feature local specialties, new use of local resources to address nutrition concerns, e.g. weight control, food costs, good sources of vitamins A and C, calcium and iron;
- appoint someone to take responsibility for the project;
- decide what kind of cookbook would best meet the needs of your community, e.g. to promote traditional foods, to help diabetics, to promote use of vegetables;
- invite a resource person with some experience in writing and nutrition to assist the group;
- if local people do not have the time but have the necessary experience, contact the regional office of CEIC to see if your project would qualify as a summer student employment program or for other federal funding;
- set a deadline;
- find out approximately what the artwork, layouts and printing will cost by contacting 2 or 3 publishers and requesting written estimates based on your original idea. The publisher may be able to suggest ways of keeping expenses to a minimum and should be able to show you different styles;
- with a written proposal, approach the band council, provincial or federal government departments or private charitable foundations for a grant to cover publishing expenses.

Writing and Preparing the Cookbook

- keep it simple, attractive and easy to read;
- ask local artists to illustrate the recipes;
- use the same format for each recipe;
- some recipes might also include short stories about the importance of this food, how or when it is served or about the person who contributed the recipe;
- for easy reading, group recipes into categories, e.g. soups, meat, fish, bread, desserts; or recipes for meals during different seasons;

- if possible, have reliable cook(s) test the recipes to make sure the instructions are complete and easy to follow;
- the project coordinator should arrange for publicity and marketing. How will the book be marketed? Will it be free or should it be sold? At what price? (cover cost of publishing or at a profit);
- where will it be distributed? If it is important to recover the cost of preparation, publishing, mailing, etc. or indeed make a profit, it is wise for you or the publisher to talk to a number of potential distributors (craft shops, friendship centres, book stores, etc.) to estimate the potential market;
- be certain that you and the publisher have a clear understanding of what is to be done and how much it will cost;
- proofread your manuscript carefully before sending it to the publisher to avoid unnecessary costs;
- carefully check the proofs and make the necessary corrections. This is what your final copy will look like;
- arrange a special event to celebrate the completion of the book and feature some of the recipes. Invite local dignitaries, resource people and perhaps the media to join in the celebration and to help publicize the cookbook.

Evaluation

- did the cookbook accomplish what it was intended to do? i.e. Is the cookbook in demand? How many have been sold? Is it being used in the school or community? Has it resulted in better diabetic control, lower food costs, ability to use store bought foods?
- did the experience stimulate pride in traditional foods or assist native people to use non-traditional foods?
- did the experience bring people together in the community?
- would you produce another cookbook or would you do it differently next time?
- were you able to keep within your budget?

TAKING FIELD TRIPS

A project for schools, women's associations, youth groups, nursery school groups.

Let's Eat Right Poster

Background/Purpose

A trip to a smokehouse or a berry patch brings nutrition to life. All of the senses become involved in the learning process. Learning to identify nutritious traditional wild plants by their appearance, texture, taste, and smell creates an indelible imprint on a child's memory.

Suggestions for field trips

- take a shopping trip to local grocery stores, purchase a variety of nutritious foods;
- identify and gather wild greens, roots, berries or wild nuts;
- go on a fishing trip, build a smokehouse, watch fish or game being dried and smoked.

Other suggestions

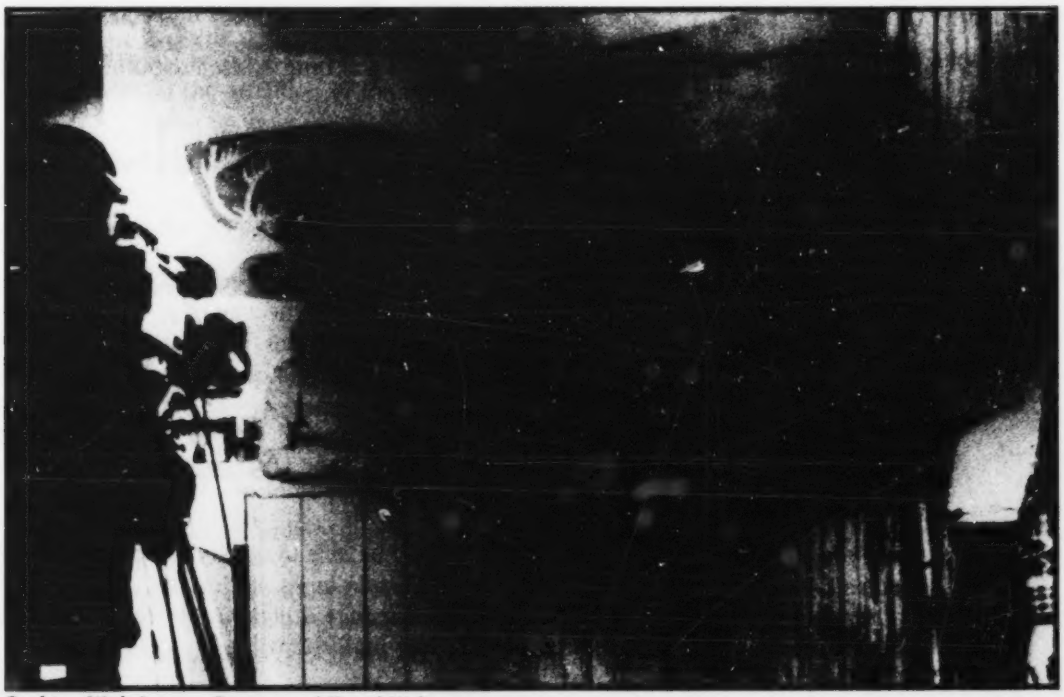
- eat at an ethnic restaurant (e.g. Japanese, Chinese);
- visit a food processing plant, a fish cannery, bakery, dairy, stockyard, flour mill;
- visit a farmer's market, greenhouse.

Suggestions for follow-up

- following the trip, ask each student to tell the class what he/she saw and learned;
- the teachers and elders can demonstrate the traditional uses and how these foods are being used today;
- use the nutrient bar graphs or appropriate slide/tape presentations to illustrate the nutritional value of the food. To round out the lesson consider activities like: making dried fruit; making bannock with berries; making cookies or bread; inventing a vegetable soup; tasting a variety of vegetables; cooking vegetables in a wok; singing songs about the food or storytelling; playing the grocery bag game. (Ontario Milk Marketing Board).

USING THE MEDIA

A project for nurses, Community Health Representatives.



Cooking With Janet - Courtesy of David Webster

Background/Purpose

The media is a powerful educational tool. As more Indian and Inuit communities become involved in local radio and television broadcasting, the nutrition educator has a marvellous opportunity of reaching the public.

Most radio and television stations are interested in local news –

- a special visitor (e.g. regional or zone nutritionist, pediatricians);
- the beginning of a study or community nutrition project;
- notice of meetings (e.g. Diabetic Club, Prenatal Class);
- information from Health Protection Branch on new food products, health warnings related to food, foods withdrawn from the market;
- information from Consumer and Corporate Affairs or provincial consumer affairs departments concerning packaging or labelling changes;

- update on weekly grocery specials;
- an upcoming event, e.g. a Health Fair;
- information from Newsletters, Native Alcohol and Drug Abuse Program, at the regional and national level.

Remember news items are brief – never more than 1 minute long (about 15 typewritten lines).

Interviews

If there is a topic of special interest to your community, a television or radio interview with a person knowledgeable about the topic can be an excellent way of presenting information. Radio or television interviews follow basically the same guidelines. Like a good reporter, the interviewer has to make the guest feel comfortable and anticipate the questions the listener or viewer would like to ask. A good interviewer gives the guest the opportunity to present his/her views and questions are designed accordingly.

Radio Tapes

If you represent a non-profit group, you may be able to qualify for free public service air time. Some radio stations will use 30 or 60 second radio tapes particularly if they can be provided on a regular basis. However, most radio stations require a high quality recording so the tapes must be recorded in a soundproof studio and edited professionally.

To prepare a 30-60 second radio tape:

- focus on one idea;
- choose your target group (expectant mothers, shoppers)
- answer the five fact-finding questions – WHO, WHAT, WHY, WHERE, WHEN;
- write as you would talk;
- write and speak as though you were talking to one person;
- remember a 30 second tape is about 80 words;
- remember a 60 second tape is about 160 words;
- type your script, doublespaced, on an 8 1/2'' x 11'' page and indicate (//) pauses;
- capitalize or underline words you want to stress;

- grab the attention of your listener in the opening sentence;
- read it out loud and time it carefully.
- Your typed message should be sent to the radio station with your name, address and telephone number to the attention of the station manager or public service director.

Suggested topics for 30 or 60 second radio tapes to raise nutrition awareness.

- what vitamins do for you;
- what minerals (e.g. calcium and iron) do for you;
- tips on gardening;
- food safety (e.g. preventing trichinosis);
- tips on canning, freezing;
- benefits of breastfeeding;
- dangers of drinking during pregnancy (Fetal Alcohol Syndrome);
- buying nutritious foods in season (vegetables);
- eating better during pregnancy;
- packing a good lunch;
- tips on shopping for nutritious foods;

Television Demonstrations

"Cooking with Janet" was a very popular cooking show produced by the Inuit Broadcasting Corporation in 1980 in Baker Lake, NWT. Janet Tagoona, the show's hostess, delighted viewers with a series of 13 shows, featuring recipes using local foods (e.g. caribou, ptarmigan) and ingredients which were available from the local Bay stores. The program was so popular that it has been broadcast a number of times both on IBC and CBC North. The recipes used in the program were published in response to the many requests received by IBC. Further information about the series is available from the Inuit Broadcasting Corporation, Baker Lake, NWT, X0C 0A0.

The show's success demonstrates the avid interest in cooking and the opportunities which exist for teaching healthy food habits.

ROLE PLAYING

Project for schools, prenatal class, diabetic group, day care.

Six Nations Day Care Centre

Background/Purpose

Role playing comes naturally to little children as they play house, doctor, or hunter. Educators are finding that role playing is an excellent teaching method for any age group.

A role play usually begins with a problem or situation. People act out the situation according to their experience and then everyone has the opportunity of discussing what happened, what feelings were generated in the situation, what other alternatives were possible to resolve the problem.

SUGGESTIONS FOR ROLE PLAYS

- having a dental checkup;
- eating breakfast;
- visiting the nurse for a diabetic counselling session;
- telling your family you are a diabetic;

- attending prenatal class;
- deciding whether to breastfeed your baby;
- trying to lose weight;
- learning from your elders;
- telling the nurse you have not lost weight;
- trying to cut food costs and eat well.

SUPERVISING THE ROLE PLAY

It is important that the exercise be a problem-solving approach and that everyone's experience and approach toward problem solving be considered valid. Once the scene has been acted out, the group leader or teacher can:

- summarize on a flipchart or blackboard the problem and how each person handled it;
- ask each player of the group to describe his/her feelings and list them;
- ask each member of the group for other suggestions for resolving the problem and record these verbatim.

Note: If the role plays can be videotaped, the playback will provide the participants with a much more objective view.

COOKING WITH THE ELDERS

A project for youth groups/elders

Cooking with the elders - Iroquois Lodge - Six Nations Reserve

Background/Purpose

The elders represent a valuable and, at times, an untapped resource in any nutrition education program. Their knowledge of traditional foods, how they were harvested or hunted, the special methods of food preparation and preservation should not be lost to the next generation. Their knowledge is based on thousands of years of experience, and the skills they developed still have meaning today. They represent the child's link with the past and future and it is through an understanding and appreciation of this history that children will learn how to successfully adapt to change, and choose a healthy lifestyle.

The Six Nations Reserve (Ohsweken, Ontario) has discovered the wonderful things that can take place when youngsters interact with the elders. A volunteer program initiated by the Activity Coordinator for Iroquois Lodge five years ago has grown beyond all expectations and has transformed the nursing home into a lively, fun place to be. From an initial core of five teenagers, they now have 85 visiting on a regular basis. They help the elderly with their errands, read for them, play checkers and cards and take them out for walks.

But the activity they enjoy most is working side by side with the residents as they prepare the weekly meal for the staff. They are properly scolded if they don't do things properly and equally praised for their efforts. The residents are eating better and the youngsters are learning about cooking, particularly about traditional native foods.

The annual pot 'uck picnic is another opportunity for everyone, including the families, to join together in a celebration.

Getting a food program going

While very few reserves have nursing homes for the older people, a similar program could be arranged through the cooperation of the elders, school, Community Health Nurse and Community Health Representative and some of the local women. The elderly could be invited to cook a meal with the teenagers once a week with some help from the nurse or community health worker. Teenagers could also volunteer to help people with their grocery shopping and housecleaning. Hot meals could be delivered to the homes (Meals on Wheels). Detailed information on "Meals on Wheels" is available from the nutritionist with the municipal or provincial department of health.

Cost/Funding

Funding to provide food and training can usually be fitted into existing programs. If not, funds may be available from the band, the provincial or the federal government.

The cost of such a program should be negligible since people are cooking meals anyway. If there are elderly people in the community who, due to poor health or lack of financial resources, are unable to shop or cook meals, the Band Council might be interested in providing the necessary funds to ensure that these people are receiving adequate nourishment.

STORYTELLING

Storytelling - Courtesy of Richard Hill

Background/Purpose

As winter approaches and the nights grow long, people still gather to hear the storyteller and to fall under his/her spell.

The art of storytelling is as old as man himself and a good storyteller has always been a valued member of the community.

Like a painter with a canvas, the storyteller can take an abstract concept such as love, truth, justice or health and breathe life into it – creating characters that are believable and very human with their strengths and weaknesses. An accomplished storyteller doesn't dot all the "i's" or cross all the "t's". While the characters are strong, there is always room for your imagination to fill in the missing gaps. He or she never gives direct instructions about what you should do – the choice is always yours. But every story carries with it a moral and it is this moral which becomes a guiding principle.

"Nanabash and the Stranger" (1) created by John McLeod is a fine example of teaching nutrition through storytelling. Through Nanabash – the mythical figure of Ojibway legends, the diabetic learns that he can control the stranger "diabetes."

(1)McLeod, J. Nanabash and the Stranger. Illustrated pamphlet. Unpublished. University of Toronto, 1982.

Storytelling allows a person to step back for a moment and permit fictional characters to enter into the problem-solving process.

It is an ideal way of dealing with many nutrition concerns, e.g. breastfeeding, alcohol rehabilitation, role of parents and elders in teaching nutrition, shopping for good buys, diabetes, weight control, etc.

It is important to seek out the storytellers in your community, to learn from them and to encourage them to participate in your efforts to promote good health.

NOTE: *The Four Worlds Development Project at University of Lethbridge, Alberta has developed audiovisual materials with a storytelling approach, e.g. "Walking with Grandfather", "The Great Wolf and Little Mouse Sister".*

PART FOUR

SOURCES OF FUNDING AND FUND RAISING

There are many sources of funding (both government and private charitable foundations) which might be used to finance nutrition education projects, depending on the nature of the project, the cost and the anticipated benefits to the community.

With changing forms of the local government, the Band Council may also be in a position to provide funds for special nutrition projects.

Each funding organization will require a proposal outlining the nature of the project, the cost, the location, how the program relates to the interests of the funding organization, the anticipated benefits to the organization and to society at large, the length of time required to complete the project, how the results will be measured, other funding sources being approached, the names and qualifications of those involved and how operating costs will be financed after the grant. (For a detailed outline of a proposal refer to p. 57).

It is always wise to consider approaching more than one source for funding as most organizations and/or government departments have limitations on the amount of funding according to their mandate.

In the past a number of nutrition programs were made possible through the financial assistance of the Health Promotion Contribution Program and Community Based Demonstration Projects – Health and Welfare Canada; the Summer Youth Employment Program – Canada Employment and Immigration Commission; the Donner Canadian Foundation as well as various provincial government agencies.

Federal government departments (e.g. Canada Employment and Immigration, Health and Welfare Canada) may continue to offer grants or funding. For information on the eligibility of the project, contact the regional offices of both departments.

Provincial government departments may also provide funding (e.g. departments of native affairs, community and social services, health).

By studying the "Canadian Directory to Foundations and Granting Agencies" (1), your group or organization can identify those charitable foundations whose interests coincide with yours. Depending on the nature of the program, you may discover a number of Canadian or American foundations which may have an interest in supporting your work. Before soliciting funds, some effort should be made to familiarize the foundation with your activities and programs, by sending relevant publications or invitations to special events. If the foundation develops an interest in your group, this will facilitate your request for funding.

Before considering an application charitable foundations require a "Charitable Registration Number" issued by Revenue Canada. Registration as a non-profit or charitable organization may be obtained by contacting Revenue Canada. In some cases, the Band may apply for registration and a group or committee may be permitted to operate with this number provided there is a proper system of financial accounting in place.

(1)Canadian Directory to Foundations and Granting Agencies. 5th ed., Vol. I, Canadian Centre for Philanthropy, Toronto, Canada, 1982

For more detailed information on fund-raising, you may contact the Canadian Association in Support of the Native People for a copy of "A Fund-Raising Guide for Native Groups" published in 1977 and available for a nominal fee. Their address is 16 Spadina Rd, Toronto, Ontario, M5R 2S7, telephone (416) 964-0169.

Fund Raising

There are many opportunities to raise funds within the community by having raffles, bake sales, exchange sales, auctions, bazaars, bingo, etc.

Sample Fund Raising Proposal

1. Objectives of the Project (short and long-term)

2. Background/Need: Evidence of need for the project, i.e. statistics related to nutrition and health; concern expressed by community members (e.g. a resolution passed at a band council meeting)

3. Expected Benefits (short- and long-term)

4. Target Group (e.g. age group, diabetics, youth, elderly)

5. Estimated Cost: Salaries/Consulting Fees

   Equipment/Supplies
   Administrative Support, e.g. typing, word processing, telephone
   Travel

6. Source of Additional Funding: i.e. some aspects of the project may be funded by other sources or covered by existing budgets.

7. Support by other groups, agencies, organizations: letters supporting the project.

8. Estimated time required to complete the project: When will the project begin? When will it be completed?

9. Proposed Schedule: a plan showing the steps involved and the expected completion dates

   Example: phases for writing a native cookbook

   Phase 1. Gather recipes . . . 2 weeks

   Phase 2. Test and select recipes . . . 6 weeks

   Phase 3. Write recipes in suitable format . . . 2 weeks

   Phase 4. Arrange for art work (cover, format, drawings) .. 2 weeks

   Phase 5. Arrange for printing . . . 2 to 6 weeks

   Phase 6. Implement distribution and advertising

Total project time: 14 to 18 weeks

10. Evaluation/Criteria for measuring success

11. Description of financial management procedure to be used or currently in place.

MANUEL
DES
MÉTHODES D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

EMPLOYÉES AVEC SUCCÈS DANS LES COLLECTIVITÉS INDIENNES ET INUIT

PAR
J. LAWN ET J. STECKLE

DIRECTION GÉNÉRALE DES SERVICES MÉDICAUX 1985

PUBLICATION AUTORISÉE PAR LE MINISTRE
DE LA SANTÉ NATIONALE ET DU BIEN-ÊTRE SOCIAL

Also available in English under the title "Handbook of Nutrition Education Methods used successfully in Indian and Inuit communities"

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1985

N° de cat. H34-20/1985F

ISBN 0-662-93316-8

Couverture: Photo de Richard Hill

TABLE DES MATIÈRES

Page

AVANT-PROPOS iii

REMERCIEMENTS iv

PREMIÈRE PARTIE

Objectifs 3
Principes de l'éducation nutritionnelle 4
Comportement humain et changement 4
Nutrition et santé 6
Conditions d'apprentissage 6
Rôle de l'éducateur en matière de nutrition 7
Références 8

DEUXIÈME PARTIE

Planification d'un projet d'éducation nutritionnelle 11
Évaluation d'un projet d'éducation nutritionnelle 13

TROISIÈME PARTIE

Présentation d'une exposition sanitaire 17
Formation d'un groupe d'entraide à l'intention des diabétiques 23
Rédaction d'un guide alimentaire à l'intention de la collectivité 27
Jardinage en serre chaude 29
Parrainage d'un concours d'affiches sur la nutrition 33
Rédaction d'un livre de recettes communautaire 37
Visites d'observation 41
Recours aux médias 43
Jeu de rôle 47
Cuisine avec les anciens 49
Narration de contes 51

QUATRIÈME PARTIE

Sources de financement et réunion de fonds 55
Exemple d'une proposition de financement 57

AVANT-PROPOS

Le présent manuel a été conçu pour servir de guide aux personnes intéressées à la planification, à l'élaboration ou à la mise en oeuvre de programmes d'éducation nutritionnelle dans les collectivités autochtones. La plupart des méthodes proposées sont fondées sur des expériences couronnées de succès et traduisent l'ingéniosité et l'engagement dont ont fait preuve, partout au Canada de 1981 à 1984, les nutritionnistes régionaux, les infirmières et infirmiers et les représentants en santé communautaire des collectivités. Ces programmes se sont élargis grâce à un engagement plus prononcé auprès des collectivités autochtones et du dialogue avec eux, et ils représentent bien la situation actuelle.

Nous espérons que cette information sera utile à d'autres professionnels de la santé engagés dans l'élaboration de méthodes efficaces d'éducation sanitaire et qu'elle favorisera l'amélioration du dialogue entre les populations autochtones et non autochtones en vue d'une meilleure compréhension mutuelle et d'une santé collective plus épanouie.

REMERCIEMENTS

Sans les efforts d'un grand nombre de personnes des dix provinces du Canada, la réalisation du présent manuel aurait été impossible. Sous leur direction, tous les nutritionnistes régionaux ont suscité dans la population un intérêt accru pour la nutrition. Les infirmières et infirmiers et les représentants en santé communautaire ont, grâce à leur compréhension de la culture autochtone et à leur aptitude aux relations humaines, éveillé l'intérêt pour la nutrition des membres de nombreuses collectivités et ils continuent de découvrir des manières plus efficaces d'aider les populations à mieux se nourrir.

Nous sommes particulièrement reconnaissants à Dinah Ceplis, ministère de l'Agriculture du Manitoba, et à Joan Butcher, Frontier School Division, ministère manitobain de l'Éducation, pour les renseignements qu'elles nous ont fournis au sujet du programme de jardinage en serre chaude; à Gail Marchessault et à Louise Aubrey-Forgues, pour leurs conseils et leur aide concernant le concours d'affiches et les expositions sanitaires; aux membres et au personnel de la *Iroquois Lodge*, de la Réserve des Six-Nations à Ohsweken (Ontario) qui ont partagé avec nous leur expérience d'un programme de bénévolat.

PREMIÈRE PARTIE

OBJECTIFS

Exposer les méthodes efficaces d'enseignement de la nutrition employées actuellement par les chefs de file des collectivités indiennes et inuit.

Inciter les travailleurs des collectivités à intégrer l'éducation nutritionnelle à leur programme d'éducation actuel.

Favoriser des méthodes d'enseignement de la nutrition novatrices et efficaces, propres à renforcer les valeurs traditionnelles, à promouvoir la santé, l'autosuffisance et le progrès des collectivités.

PRINCIPES DE L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Le terme principe s'entend d'un ensemble de convictions qui régissent la fixation et la réalisation d'objectifs. Ces convictions déterminent le choix de la méthode utilisée et englobent les convictions et les valeurs concernant la nature humaine et les changements qui s'y produisent, la nutrition et la santé ainsi que l'apprentissage.

Le but ultime de l'éducation nutritionnelle est le maintien d'une bonne santé par le choix judicieux des aliments. En règle générale, les programmes d'éducation nutritionnelle les plus fructueux sont ceux dont les éducateurs ont été guidés par ces convictions.

Au niveau international, Jean Ritchie (12) s'exprime en ces termes : (traduction) «L'éducation nutritionnelle ne peut être réussie que si elle se fonde sur une connaissance des attitudes, des croyances et des valeurs de la population cible et de la manière dont ces connaissances sont transmises aux enfants, ainsi que sur une compréhension des notions du comportement humain en matière de choix des aliments ou de diffusion des innovations.»

Récemment, certaines des croyances autochtones traditionnelles concernant la nature humaine et l'apprentissage ont été officiellement énoncées par le *Four World Development Project*, à l'université de Lethbridge (Alberta (9)). Elles sont ressorties d'entretiens avec les anciens et se fondent sur l'enseignement oral transmis de génération en génération. Ces croyances autochtones sont très semblables à celles qu'ont exprimées des écrivains comme Allport, Rogers, Mumford et Coombs. Le *Four World Development Project* recommande que les programmes d'éducation élaborés à l'intention des populations autochtones s'inspirent de ces principes. Il est intéressant de remarquer la similitude qui existe entre l'approche adoptée par ce groupe et celle d'un grand nombre d'éducateurs dans le domaine de la nutrition oeuvrant actuellement dans des collectivités autochtones. Espérons que les nutritionnistes pourront, à l'avenir, collaborer étroitement avec les membres de ce groupe afin d'élaborer des programmes d'éducation nutritionnelle plus efficaces.

Comportement humain et changement

On vit conformément à ses valeurs. Les valeurs sont au coeur même de la connaissance de soi comme personne et l'objet de l'engagement personnel (6). Bien que les valeurs traditionnelles aient peut-être toujours leur place dans certaines communautés autochtones, elles sont, dans de nombreux secteurs, sujettes à de fréquents changements. Les sociétés en mutation se retrouvent souvent aux prises avec un conflit de valeurs, lequel crée d'énormes tensions. Normalement, à mesure qu'un groupe prend davantage conscience de ce conflit, il adopte des valeurs conformes à ses croyances. À l'heure actuelle, les collectivités autochtones d'un bout à l'autre du Canada tendent, dans un effort concerté, à redécouvrir les valeurs traditionnelles et à les réinterpréter en fonction du monde actuel.

Les programmes d'éducation nutritionnelle les plus fructueux ont reconnu et renforcé les valeurs importantes de la collectivité autochtone, notamment :

ENSEMBLE L'ensemble est plus grand que la somme de ses parties. Tout est corrélé (9). Un programme d'éducation nutritionnelle judicieux doit tenir compte du contexte global de la culture du groupe visé.

ÉQUILIBRE Le bien-être optimal (santé) dépend de l'équilibre réalisé entre les dimensions physique, affective, intellectuelle et spirituelle de notre être (7)(11).

CONFIANCE EN SES PROPRES RESSOURCES Chaque individu a la capacité et la responsabilité de développer et de réaliser son propre potentiel (4). La réalisation de son potentiel personnel est possible par l'apprentissage et la culture (interaction de l'individu avec son milieu) (2). Les aptitudes nécessaires à la survie se modifient parallèlement aux changements du milieu. Pour survivre dans la société contemporaine, de nombreuses aptitudes nouvelles sont nécessaires. Il faut acquérir l'aptitude a se nourrir convenablement pour survivre et grandir.

PARTAGE L'individu a la responsabilité de partager avec sa famille et ses voisins et de veiller à ce que les autres reçoivent les soins dont ils ont besoin.

CRÉATION D'UN MILIEU D'APPRENTISSAGE POSITIF Élever des enfants dans une atmosphère d'amour et de liberté, leur permettant de développer leur créativité et les aptitudes nécessaires à leur survie. Apprendre en observant et en écoutant les anciens. Éviter la critique.(14)

SIGNIFICATION SPIRITUELLE DE LA NOURRITURE L'existence des êtres humains est liée à tous les autres aspects de la création(9) : le mystère et le caractère sacré de la nourriture; la reconnaissance et le respect de l'équilibre complexe qui existe dans la nature; l'usage rationnel des ressources alimentaires; la compréhension du pouvoir curatif de certaines herbes et plantes.

PLAISIR DE LA NOURRITURE Une bonne nourriture est source de satisfaction pour tous. C'est une occasion de célébrations et d'interactions sociales.

La société moderne est le théâtre d'une évolution constante et rapide. Un tel changement engendre automatiquement de l'anxiété (6). Dans la plupart des sociétés, ce sont les habitudes alimentaires qui résistent le plus au changement. La plupart des gens recherchent les aliments qui leur sont familiers même au prix d'une dépense et d'efforts considérables. Les populations éprouvent de vifs sentiments de loyauté et une grande sensibilité face à leur diète traditionnelle et toute critique à ce sujet les offense (12). Devant une situation nouvelle, (par exemple une séance de consultation, un groupe d'entraide, la réunion d'un comité, un cours), les gens éprouvent de l'anxiété. Une telle anxiété, réaction tout à fait normale à une menace (insécurité), à moins qu'il n'y soit remédié, peut faire obstacle à la communication et à l'apprentissage. Ce sentiment se retrouve à la fois chez celui qui dispense l'enseignement et chez celui qui le reçoit.

Il est certain que les habitudes alimentaires changent sous l'influence de nombreux facteurs extérieurs(12), notamment des changements qui se produisent dans la disponibilité des produits alimentaires, l'éducation, la connaissance de nouveaux produits alimentaires à la faveur de déplacements, de contacts avec des voisins, de l'influence des chefs de file de la collectivité, de circonstances nouvelles (changements du milieu agricole, social, culturel et économique).

Le rythme du changement est fonction de la mesure dans laquelle la nouvelle pratique est conforme aux valeurs actuelles et les expériences passées des personnes concernées (15). Par exemple, les guides alimentaires à l'intention des autochtones ont été rapidement adoptés parce qu'ils reflètent les pratiques alimentaires traditionnelles des membres de la collectivité.

Au nombre des facteurs qui influent sur l'adoption rapide d'une nouvelle idée, on compte (15) :

- les avantages relatifs qu'y trouvent les membres de la collectivité par rapport à leurs pratiques actuelles;

- sa compatibilité avec leur mode de vie;
- sa complexité : ils sont découragés par une idée trop difficile d'application;
- sa divisibilité : la possibilité de l'adopter par étapes;
- sa communicabilité : la possibilité de la présenter ou de l'expliquer à la population visée.

Nutrition et santé

La nutrition est un secteur reconnu de connaissances scientifiques qui témoigne d'une recherche bien documentée sur la valeur en nutriments des aliments et de l'interaction des aliments, de la santé et de la maladie. Un comité formé de nutritionnistes a énoncé des recommandations concernant la quantité de nutriments nécessaires à la bonne santé des Canadiens selon leur âge, leur sexe et leur activité (11). Ces recommandations se fondent sur une recherche menée à l'échelle nationale et internationale dans le domaine de la nutrition animale et humaine, ainsi que sur des sondages des habitudes alimentaires et nutritionnelles des Canadiens (7).

- Une nutrition appropriée est essentielle au bien-être optimal (santé).

- La santé du corps exige un équilibre des nutriments essentiels obtenus d'une variété d'aliments. Ces nutriments sont indispensables à la croissance, à la résistance aux infections et à la reproduction normale. Un manque de nutriments essentiels ou un excès de l'un d'entre eux peut causer des troubles de santé, une maladie, un affaiblissement de la capacité intellectuelle et des troubles émotifs. Le stress, l'alcool, la cigarette et d'autres drogues peuvent aussi nuire à l'absorption des nutriments par le corps. *CETTE VARIÉTÉ D'ALIMENTS ET CET ÉQUILIBRE DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS SE RETROUVAIENT DANS LES DIÈTES TRADITIONNELLES DES POPULATIONS AUTOCHTONES ET PEUVENT ENCORE ÊTRE RÉALISÉS AUJOURD'HUI.*

- La valeur énergétique des aliments consommés doit être équilibrée au moyen d'une activité physique adéquate. *LES MODES DE VIE TRADITIONNELS ASSURAIENT CET ÉQUILIBRE.*

- Les habitudes alimentaires d'un individu résultent de l'interaction d'une série complexe de facteurs dont la disponibilité des aliments, la tradition, les associations affectives et les pratiques religieuses. Elles sont l'expression de la culture globale à l'intérieur de laquelle l'individu est élevé ainsi que de ses sympathies et de ses antipathies personnelles. Les aliments sont rarement consommés pour la simple raison d'apaiser la faim ou pour les avantages qui peuvent en résulter pour la santé. Ils sont plutôt étroitement liés à notre manière d'être en relation avec les autres . . . l'affection d'une mère pour son enfant, l'aptitude d'un père à subvenir aux besoins de sa famille, le statut d'un individu ou d'une famille à l'intérieur de la collectivité, et la façon dont une personne exprime son propre héritage culturel et ses propres convictions religieuses.

- Une bonne nutrition est possible à presque tous les niveaux de revenus. Dans la plupart des collectivités autochtones, la diète consiste en une combinaison d'aliments traditionnels et non traditionnels. La capacité d'une personne d'acheter et d'employer certains des aliments moins coûteux mais nutritifs dépend de sa capacité de lire l'anglais et de préparer ces aliments.

Conditions d'apprentissage (2)(13)(14)(10)

- L'apprentissage ne peut s'imposer. Il se produit plutôt à l'intérieur de la personne qui apprend lorsqu'un événement revêt pour elle une signification personnelle.

- On apprend ce qu'on a besoin de savoir.
- On apprend en faisant.
- On apprend mieux dans une atmosphère détendue, positive.
- Chacun apporte à une situation d'apprentissage son propre bagage d'expériences, de valeurs, d'attitudes, de théories.
- On a besoin de pouvoir exprimer des sentiments négatifs, afin de les libérer pour poursuivre son apprentissage.
- On apprend plus vite en utilisant plus d'un sens dans l'apprentissage (l'ouïe, la vue, le goût, l'odorat ou le toucher).
- La plupart des gens apprennent mieux en petits groupes.
- L'apprentissage est un processus évolutif. Le comportement change pendant une période prolongée, à mesure que se modifient les perceptions et les besoins.

Rôle de l'éducateur en matière de nutrition

L'éducateur en matière de nutrition est un agent de changement. S'il veut créer un milieu d'apprentissage positif, il est important qu'il :

- soit conscient de ses propres attitudes en matière de nutrition et de santé;
- présente la nutrition comme partie de l'expérience de vie globale (expérience sanitaire, économique, sociale) et contribue par là à rétablir l'équilibre au sein de l'individu, de la famille et de la collectivité (7);
- respecte l'expérience et les sentiments de la personne et de chaque membre du groupe;
- crée un milieu favorable à l'étude des problèmes en aidant la personne en apprentissage à clarifier ses valeurs traditionnelles, à mieux comprendre son univers, à se fixer des objectifs et à évaluer ses progrès (16)(3);
- se préoccupe de la santé et du bien-être des personnes en apprentissage;
- ait confiance en l'aptitude de celui qui apprend à résoudre ses propres problèmes;
- sache écouter, qu'il tente de comprendre une situation du point de vue de la personne en apprentissage (14);
- connaisse bien le domaine de la nutrition et les sources d'information dignes de foi;
- ait le courage d'être sincère;
- possède un bon sens de l'humour;
- fasse de la nutrition un sujet agréable, intéressant et pertinent.

RÉFÉRENCES

1. Allport, G.W. *Becoming*. Yale University Press, New Haven, 1955.

2. Combs, A.W. *Education Accountability. Beyond behavioural objectives.* Assoc. for Supervision and Curriculum Development, Washington, 1972.

3. Freire, Paolo, *Pedagogy of the oppressed.* Seabury Press, New York, 1970.

4. Fromm, E. *L'homme pour lui-même*, Paris, éd. sociales françaises, 1967.

5. Maslow, A.H. *The Farther reaches of human nature*. Viking Press, New York, 1963.

6. May, R. *Man's search for himself*. New American Library, New York, 1967.

7. Mumford, Lewis. *The conduct of life*. Arcourt, Brace and Co., New York, 1951.

8. *Enquête nationale sur la nutrition au Canada, Indiens, Inuit*. Santé et Bien-être social Canada, 1973.

9. *Overview. The Four Worlds Development Project*. Four Worlds Development Project, University of Lethbridge, Lethbridge, Alberta, 1984.

10. Pine, G.J. and Horne, P.J. *Principles and conditions for learning in adult education*, 1969. Adult Leadership, 18(4), Oct.

11. *Apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens*. Santé et Bien-être social Canada, 1983.

12. Ritchie, Jean, A.S. *Étudions la nutrition*. Études de la nutrition de la FAO, n° 20, 1968.

13. Rogers, C. *Le développement de la personne*. Nouv. éd., Dunrod, 1977.

14. Rogers, C. *Les groupes de rencontre*. Dunrod, 1971.

15. Rogers, E.M. *Diffusion of innovations*. Free Press of Glencoe, New York, 1962.

16. Schumacher, E.F. : *Une société à la mesure de l'homme*. Seuil, 1978.

17. The *Sacred Tree. Teacher's Guide*. The Four Worlds Development Project, University of Lethbridge, Lethbridge, Alberta, 1984.

18. *L'Héritage des anciens*. Services médicaux, Santé et Bien-être social Canada, 1982.

DEUXIÈME PARTIE

PLANIFICATION D'UN PROJET D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Suite aux constatations tirées du sondage national sur la nutrition au Canada et vu la nécessité évidente de fournir à la population indienne et inuit une éducation nutritionnelle adaptée à ses besoins, la Direction générale des services médicaux, Santé et Bien-être social Canada, a recruté des nutritionnistes communautaires. Dans l'une de ses premières publications, intitulée *Le Manuel-directives du programme de nutrition,* les Services médicaux énonçaient des lignes directrices s'appliquant à la planification et à la mise en oeuvre de l'éducation nutritionnelle. Aux ressources de ce document se sont ajouté les expériences des personnes engagées dans le domaine, à savoir les nutritionnistes, les représentants en santé communautaire et les infirmières et infirmiers. Ces intervenants ont constaté que les programmes d'éducation nutritionnelle ne peuvent être fructueux sans une planification adéquate.

Avant de se lancer dans un tel projet, ces spécialistes se sont posé certaines questions, notamment :

Pourquoi? Un énoncé ou une description de la situation (qui pourrait être améliorée grâce à l'éducation nutritionnelle) également perçue par le groupe comme hautement prioritaire. Par exemple, fréquence élevée de la carie dentaire chez les écoliers; nombreux cas de diabète; coût élevé des aliments achetés à l'épicerie; manque de produits frais; fréquence élevée d'infections respiratoires; pour se sentir en forme.

Quel besoin est prioritaire ou peut être traité, compte tenu des besoins perçus chez le groupe cible : par exemple, tandis que le diabète peut être considéré comme un problème prioritaire par les professionnels de la santé, la majorité des membres de la collectivité pourraient être plus intéressés à trouver des moyens de réduire le coût des aliments?

Quels sont les objectifs à court et à long terme du projet?

L'objectif à long terme pourrait être de réduire la fréquence de la carie dentaire chez les enfants, tandis qu'à court terme, on pourrait viser à sensibiliser davantage les enfants à la manière dont les aliments qu'ils consomment attaquent leurs dents.

Quelles sont les ressources à votre disposition? Les personnes, les fonds, le temps, le matériel et les installations.

Qui?

- Quelles sont les personnes ressources dont vous aurez besoin pour réaliser le projet? Les représentants en santé communautaire, les infirmières et infirmiers, les nutritionnistes régionaux, les médecins, les directeurs d'écoles, les enseignants.

- Quelles sont les personnes de la collectivité dont le soutien vous sera nécessaire? Le chef et le conseil, le comité sanitaire, le comité de développement économique, le comité de l'éducation, le groupe féminin de la collectivité.

- Qui fera le travail? Aurez-vous besoin de comités ou peut-il être accompli par des personnes ressources de la collectivité? Qui en prendra la responsabilité globale?

- Quel en est le groupe cible? Les adolescents, les femmes enceintes, les diabétiques, les enfants, les mères?

Où?

- Où le projet prendra-t-il forme?

  À l'école, au centre médical, à l'épicerie locale, dans la salle de la bande?

Quand?

- À quel moment sera-t-il réalisé?

  Au cours de l'été, de l'hiver, de l'année scolaire, toute l'année, durant le mois de la nutrition, à l'occasion de fêtes ou de célébrations particulières, dans le cadre du programme de formation des personnes ressources de la collectivité?

- À quel moment la planification doit-elle commencer?

- À quel moment les mécanismes de financement doivent-ils être en place?

Comment?

- Comment réaliserez-vous cet objectif? Par exemple, compte tenu des ressources disponibles (personne, fonds, temps), quelle serait la méthode la plus appropriée? Par exemple : spectacle de marionnettes, projet de jardinage, exposition sanitaire.

Combien le projet coûtera-t-il?

De quelle manière sera-t-il financé? Y a-t-il des fonds disponibles au niveau local? Peut-il être considéré comme faisant partie d'un autre budget?

Y a-t-il d'autres sources possibles de financement? Par exemple, des programmes à l'intention de la main-d'oeuvre comme les programmes d'emploi d'été pour les étudiants, les programmes d'aide à la création locale d'emplois; le Secrétariat d'État, les Services médicaux de Santé et Bien-être social Canada; des projets communautaires, le Programme de contributions à la promotion de la santé, des sources privées de financement, par exemple : la fondation Donner, la fondation Bell, des organismes autochtones provinciaux et fédéraux.

Comment évaluerez-vous le succès du projet?

ÉVALUATION D'UN PROJET D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

1. Le projet ou le programme a-t-il atteint les objectifs énoncés par la personne ou le groupe concerné?

2. Le programme d'éducation nutritionnelle a-t-il suscité des sentiments et une attitude positive face à la nutrition?

3. A-t-il favorisé de meilleures relations entre les membres des familles, entre les personnes ressources et entre les organismes de la collectivité?

4. Les personnes visées sont-elles devenues plus intéressées à la nutrition et plus enthousiastes à ce sujet?

5. Le projet ou le programme a-t-il entraîné une amélioration des habitudes alimentaires, de la santé de la collectivité et des possibilités d'emploi?

6. A-t-il renforcé dans la population autochtone la fierté de ses coutumes alimentaires et traditionnelles?

7. Quel en a été le coût réel? Était-ce un coût raisonnable?

8. Le projet a-t-il eu des effets positifs ou négatifs inattendus?

9. Sera-t-il poursuivi? Comment?

10. A-t-il produit d'autres avantages non escomptés?

11. Le projet a-t-il permis aux intervenants d'acquérir la confiance en leur propre aptitude à continuer le travail?

12. Les intervenants autochtones ont-ils appris comment planifier et mener des projets d'éducation nutritionnelle?

TROISIÈME PARTIE

PRÉSENTATION D'UNE EXPOSITION SANITAIRE

Projet à l'intention du comité sur la santé communautaire, du Conseil de bande, du représentant et de l'infirmière en santé communautaire

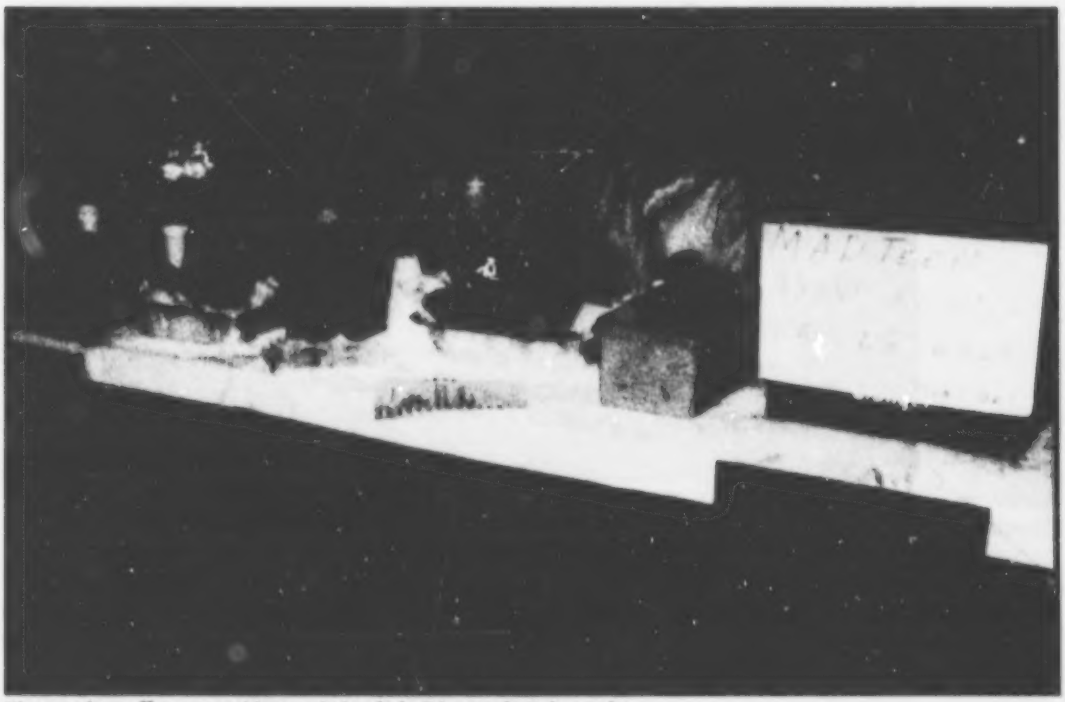
Objet

Depuis des milliers d'années, les populations ont été attirées par les expositions dans l'espoir d'y découvrir de nouvelles choses, de partager des idées et de façon générale, de s'amuser. L'atmosphère de fête de l'exposition a toujours été un terrain sûr pour la discussion de questions controversées et la présentation de différents points de vue. Ces dernières années, ''l'exposition sanitaire'' est devenue de plus en plus populaire, surtout dans les collectivités autochtones. Cette popularité peut être partiellement attribuable aux besoins qu'éprouve le public de comprendre le système sanitaire complexe en vigueur aujourd'hui et à la tendance actuelle à se prendre en charge.

Marlene Nosé, une infirmière en santé communautaire à Spanish River (Ontario) a organisé trois expositions sanitaires annuelles, excellent et agréable moyen, selon elle, de sensibiliser davantage la collectivité aux services médicaux, de l'informer et d'en motiver les membres à être responsables de leur santé.

Planification d'une exposition sanitaire

Toute collectivité peut planifier une exposition sanitaire. Il peut s'agir d'une entreprise de plus ou moins grande envergure selon le temps, les fonds et les ressources dont on dispose. Les objectifs peuvent en être très généraux ou spécifiques, selon les besoins, les intérêts et les moyens de la collectivité. D'ordinaire, le représentant ou l'infirmière en santé communautaire met sur pied un



Kiosque de muffins, exposition sanitaire de la Réserve de Kahnawake

comité formé de personnes ressources locales, qui doit décider si l'intérêt d'une telle exposition est suffisant, fixer des objectifs réalistes et convenir d'un thème central. "Le secret du succès est l'engagement des membres de la collectivité", affirme Marlene Nosé. En intéressant à la planification le plus grand nombre possible de personnes du milieu, vous vous assurez leur collaboration, leur apport et leur soutien dans la conception et l'organisation du projet. Les expositions sanitaires peuvent exiger beaucoup de temps. La délégation du plus grand nombre de responsabilités possible permettra d'éviter que le projet devienne un fardeau excessif pour une seule personne. Par exemple, à Spanish River, le Comité des loisirs a convenu de s'occuper des activités de conditionnement physique (course à bicyclette, lancer de fer à cheval). Le Conseil de bande et le Comité de la police, avec le concours de l'infirmière en santé communautaire, ont prévu le repas du midi et du soir et participé à l'organisation de la cérémonie d'ouverture. Une fois le thème convenu (par exemple, la santé holistique), le Comité peut dresser la liste des ressources disponibles dans la collectivité (y compris les écoles) et les groupes de l'extérieur qui pourraient être invités à participer (par exemple, l'Association canadienne du diabète, la Société canadienne du cancer et la *Provincial Fitness Association*).

Ne soyez pas un ..., Exposition sanitaire – Réserve Kahnawake

Coût/source de financement

Une exposition sanitaire peut coûter de 250 à 19 000 $ (1). Le coût réel sera fonction des activités que vous inscrirez au programme, du matériel utilisé (par exemple : location de matériel

(1) Dill, Robert M., et Sherman, Charles F., Health Fair Handbook, James Bay Community Resources and Health Centre, Victoria (C.-B.), 1981

audiovisuel), des prix, des aliments, des salaires et des décorations. D'habitude, les personnes ressources consentent à fournir bénévolement leurs services et la majeure partie de l'équipement peut être empruntée d'organismes locaux. L'exposition de Spanish River en 1984 a coûté environ 800 $. Ce montant englobait le coût des prix et des décorations. La vente des collations, des repas du midi et du soir a permis de rembourser le coût des aliments et de couvrir certaines autres dépenses.

Pour le reste des frais, le comité peut réunir des fonds localement ou solliciter les ministères provinciaux et fédéraux, les clubs locaux de service ou des fondations charitables à caractère privé.

Moment et lieu

Choisir un moment ou un lieu des plus commodes pour la collectivité. Dans certaines régions, l'automne semble être le moment le plus approprié puisqu'il coïncide avec la récolte; ailleurs, le meilleur moment serait au début du printemps, avant le départ de la population pour les vacances d'été.

Conception de l'exposition sanitaire

Chaque exposition sanitaire comporte l'une ou plusieurs des activités suivantes (Dill, 1981). (L'éducation nutritionnelle peut être intégrée à chacune des activités.)

- ÉTALAGES ET DÉMONSTRATIONS
- ATELIERS DE TRAVAIL
- DÉPISTAGE DE MALADIES ET ÉVALUATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ
- EXAMEN DE LA CONDITION PHYSIQUE
- DIVERTISSEMENTS ET ALIMENTS
- VENTES COMMERCIALES

Étalages

Un bon étalage nutritionnel:

- est conçu à partir d'un thème central;
- est simple;
- fournit de l'information;
- est attrayant;
- divertit;
- comprend des activités auxquelles participent les visiteurs (par exemple : dégustation d'aliments de casse-croûte nutritifs, évaluation de la santé, examens de la condition physique);
- offre des documents (par exemple : feuillet sur les casse-croûte, échantillons de thés d'herbes, trousses de jardins d'herbes aromatiques);
- présente des démonstrations à heures fixes (par exemple : préparation du pain ou du bannock (pain plat et rond cuit sans levain)).

Les étalages alimentaires et nutritionnels sont toujours les principales attractions de toute exposition sanitaire. Ceux qui sont populaires mettent l'accent sur les aliments nutritifs, les aliments traditionnels, le jardinage et la conservation des aliments; les avantages de l'allaitement, l'alimentation des bébés, le diabète, la préparation de lunchs nutritifs, la cuisson au wok sont toujours des sujets populaires. Le sont également des jeux comme un bingo sur le thème de la nutrition assorti de prix amusants comme des graines de légumes, des thés d'herbes ou des échantillons de riz sauvage. Le kiosque des aliments traditionnels est l'un des plus instructifs et des plus populaires. Pour faire le design d'un tel kiosque, utilisez des affiches faisant ressortir les aliments traditionnels, des graphiques à tuyaux d'orgue illustrant leur valeur nutritive, et ajoutez-y de l'information ou des démonstrations portant sur la cuisson ou la conservation des aliments; par exemple : la préparation de bannock, la soupe de maïs, la graisse de oolichan, des fruits séchés, du poisson, de la chaudrée de poisson; distribuez des échantillons d'aliments autochtones (par exemple : des fruits sauvages, des légumes et des herbes aromatiques, des noix et des baies, des racines).

Ateliers sur la nutrition

Un atelier peut porter à peu près sur n'importe quel sujet, à condition que le public y soit suffisamment intéressé et qu'on dispose d'une personne ressource compétente, habituée et apte à présenter des ateliers sur la nutrition. Pour rendre un atelier intéressant, tâchez de créer une atmosphère vraiment favorable à la participation des visiteurs et suscitez de l'intérêt pour le sujet traité. Par exemple, un atelier sur le diabète devrait comprendre des tests au glucomètre, des discussions en petits groupes sur la diète, une courte présentation audiovisuelle sur la nature du diabète et des échantillons de repas appropriés aux diabétiques. Un atelier sur l'alimentation du nourrisson devrait inclure une présentation audiovisuelle sur les avantages de l'allaitement au sein, des comparaisons de la valeur nutritive du lait maternel et du lait de vache et du lait en poudre, ainsi qu'une discussion en groupe sur l'allaitement maternel.

Évaluation de la nutrition

La plupart des gens veulent savoir comment on évalue la santé et nombreux sont ceux qui participent volontiers à divers procédés de dépistage des maladies. (Par exemple : mesures de la taille, du poids, du pli cutané). Il va sans dire que les évaluations médicales doivent être effectuées par les professionnels de la santé.

Examen de la condition physique

Un certain nombre d'organismes tels que des associations provinciales de conditionnement physique ou le YMCA local consentent souvent à faire passer les examens de la condition physique (endurance ou souplesse). Il est également possible de promouvoir agréablement une bonne condition physique par des démonstrations de karaté, des classes de danse ou des courses pour des femmes âgées ou peu en forme.

Nourriture et divertissement

Tout le monde apprécie la bonne nourriture. Les aliments servis dans le cadre d'une exposition

sanitaire doivent illustrer l'excellence en termes de qualité et de valeur nutritive. Il faut soigneusement planifier des repas qui traduisent l'esprit et appuient les objectifs de l'exposition sanitaire. Le choix des aliments servis dans les casse-croûte doit également permettre aux visiteurs de goûter et d'apprécier des aliments nutritifs.

Il faut se rappeler que la musique de fond ne doit pas nuire aux conversations et il faut prévoir une aire distincte où les visiteurs peuvent s'asseoir et se détendre en conversant avec leurs voisins.

Ventes d'aliments commerciaux – Quelle belle occasion de présenter les produits de talents locaux et de réunir des fonds (pâtisseries, confitures, gelées, marinades faites à la maison, livres de recettes locaux).

Présentations audiovisuelles

Il faut toujours visionner les présentations audiovisuelles avant de les utiliser, et les choisir en fonction du thème de l'exposition sanitaire. On doit s'employer à trouver des pellicules de diapositives, des rubans magnétoscopiques ou des films qui ne soient pas trop longs. La durée maximale est habituellement de 5 à 10 minutes. Les pellicules de diapositives ou les rubans magnétoscopiques peuvent être montrés dans le kiosque même et n'exigent pas l'installation de sièges spéciaux ou d'un éclairage particulier.

Organisation et réalisation de l'exposition sanitaire

La planification de la plupart des expositions sanitaires commence environ six mois à l'avance. Il faut avoir le temps de rencontrer les participants, de concevoir les kiosques, d'acheter le matériel, de préparer les aliments, etc.

Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider à organiser votre exposition.

Publicité/invitations

- N'oubliez pas de faire la publicité de l'exposition (utiliser à cette fin le prospectus du conseil de bande, le journal, la radio ou la télévision de l'endroit). L'invitation de personnes extérieures au comité ajoute également de l'intérêt à l'événement.

Espace

- Regroupez les participants par thèmes (nutrition, condition physique).
- Séparer les activités bruyantes de celles qui exigent de la tranquillité.
- Installer les aires de restauration loin des toilettes.
- Prévoir une installation distincte et sous surveillance pour les enfants.

Organisation

- Prévoir un nombre suffisant de volontaires pour l'installation des kiosques et le nettoyage des lieux.
- Prévoir un calendrier des événements et retenir les services d'un maître de cérémonie qui annoncera les événements.
- Établir une aire de renseignements où l'on s'occupera des enfants égarés et où l'on répondra aux demandes de renseignements d'ordre général.
- Affecter des hôtesses à chaque activité.
- Prévoir la manière de répondre aux urgences médicales et aux besoins de premiers soins.

Résultat et évaluation

Votre meilleur critère d'évaluation est l'engagement et la participation des membres de la collectivité. Vous pouvez connaître le nombre de vos visiteurs en leur demandant de s'inscrire dans un registre placé à l'entrée. Un autre bon moyen d'inciter les visiteurs à participer est la tenue d'un ''tirage entre les participants''. Marlene Nosé a appliqué cette technique à l'exposition de Spanish River. Chaque fois qu'un visiteur participait à une activité, on déposait son nom dans une boîte. Une fois l'heure, les boîtes étaient ramassées, on tirait un nom au sort et on accordait un prix au gagnant. Selon Marlene, beaucoup de personnes trop timides ont ainsi été motivées à participer.

Surtout, rappelez-vous qu'il faut rendre les activités agréables de manière à laisser un bon souvenir chez les membres de la collectivité. Chaque année, un nouveau thème peut être choisi en fonction des besoins de la population cible.

FORMATION D'UN GROUPE D'ENTRAIDE À L'INTENTION DES DIABÉTIQUES

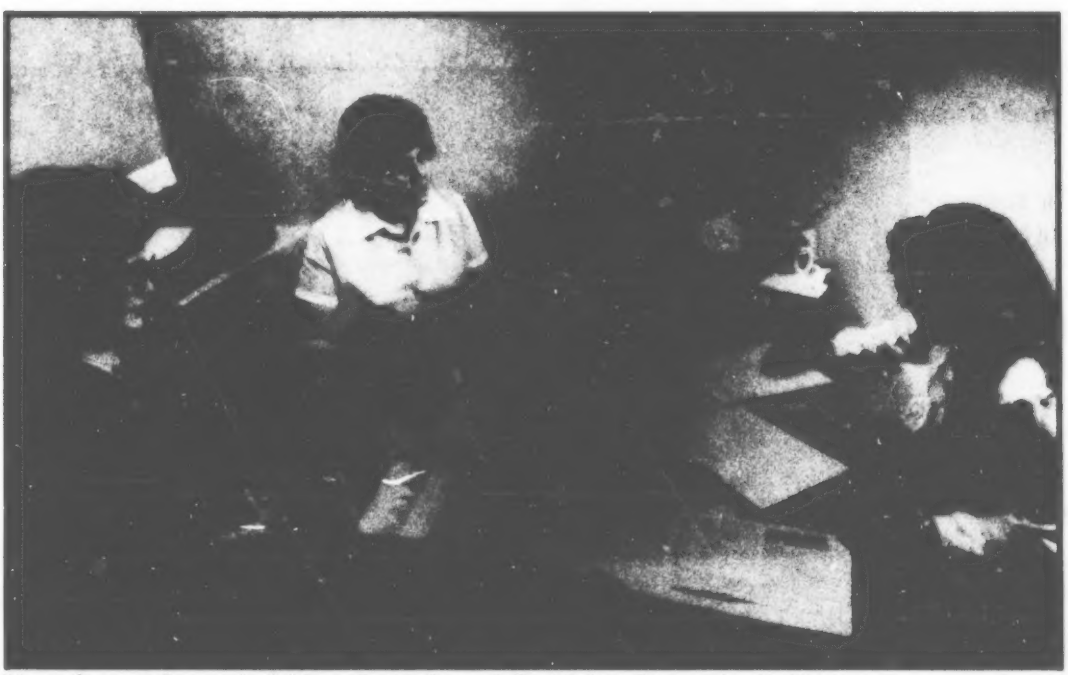
Projet à l'intention des diabétiques et de leur famille, des groupes prénatals, des personnes intéressées à la surveillance de leur poids

Contexte et objet

Le diabète constitue un grave problème de santé chez les femmes autochtones. Chez de nombreuses diabétiques, le sentiment d'isolement est particulièrement vif, le diabète étant une maladie relativement récente chez les autochtones. Les diabétiques, surtout si elles sont âgées, peuvent être très effrayées à l'idée de suivre une diète rigoureuse et de prendre des injections d'insuline. En outre, il est possible que la famille ne comprenne pas leurs besoins et ne leur fournisse pas le soutien nécessaire.

Le succès phénoménal des Alcooliques anonymes et des *Weight Watchers* est attribuable au besoin de partager son expérience avec d'autres qui sont aux prises avec le même problème. En partageant ses sentiments dans un cadre informel, on découvre de nouvelles façons d'affronter sa propre situation. Le soutien affectif d'un groupe aide considérablement les individus qui le composent à surmonter leur sentiment d'isolement et à accepter leur situation.

À *Norway House*, dans le nord du Manitoba, l'infirmière en santé communautaire a formé un groupe d'entraide à l'intention des diabétiques. Cette initiative a suscité beaucoup d'intérêt dans



Séance de counseling sur le diabète - Centre de santé Gané Yohs - Réserve des Six-Nations

cette collectivité et le groupe envisage d'adhérer à l'Association canadienne du diabète. Cette dernière a accepté d'envoyer des conférenciers à l'assemblée mensuelle du groupe de *Norway House* si les frais de déplacement de leurs représentants peuvent être remboursés. Les médecins de l'endroit et l'infirmière en santé communautaire acceptent également de s'adresser au groupe et de présenter des films à discuter.

Coût et source de financement

Le coût dépend des activités décidées par le groupe. L'adhésion à l'Association canadienne du diabète est de 15 $ par personne (7,50 $ pour les personnes âgées); il est toutefois possible pour le groupe de partager les renseignements et de recevoir les communiqués de l'association par l'entremise d'une personne du groupe qui en serait membre. Les conférenciers sont habituellement des bénévoles. Toutefois, dans les collectivités éloignées, le *Diabetic Club* peut devoir leur rembourser les frais de déplacement. C'est au club de réunir les fonds nécessaires à cette fin et de payer d'autres frais d'exploitation. Les fonds peuvent être obtenus d'organismes de charité privés et de clubs de service locaux (voir le chapitre sur le financement).

Comment former un groupe d'entraide à l'intention de diabétiques ou d'autres groupes

- en discuter l'idée et les avantages possibles avec les diabétiques de votre collectivité;
- s'assurer le soutien des professionnels de la santé, du comité sur la santé, du conseil de bande, du nutritionniste régional ou de la zone;

Clinique de soins prénatals - Centre de santé Gané Yohs - Réserve des Six-Nations

- organiser officiellement un conseil formé d'un président, d'un vice-président, d'un secrétaire-trésorier et peut-être d'un président d'assemblée pour chaque réunion;
- ouvrir un compte bancaire ou postal sous le nom de votre organisme;
- une fois dressée la liste des membres, présenter une demande d'adhésion à l'Association canadienne du diabète;
- établir les objectifs, le nombre et la durée des réunions et le genre d'activités souhaitées par le groupe. Par exemple : l'objectif visé pourrait être de fournir un soutien aux diabétiques, de faire mieux comprendre le diabétique à sa famille et d'améliorer le soutien qu'elle peut lui fournir.

Les activités pourraient être entre autres : communication de renseignements sur la diète et la médication, y compris l'usage de l'insuline; l'établissement de méthodes à suivre en cas d'infection et à l'apparition des premiers symptômes de complications; élaboration d'une diète pour diabétiques; préparation de repas appropriés; achat et choix d'aliments dans un restaurant.

Le groupe peut exprimer le voeu de tenir des réunions de discussion générale, d'inviter des conférenciers spéciaux ou de visiter des centres pour diabétiques dans les régions urbaines avoisinantes.

Organisation des réunions

- trouver un lieu de réunion confortable dont l'éclairage et la ventilation sont convenables;
- servir du café ou du thé, ou encore un goûter adapté aux diabétiques;
- disposer les chaises en cercle pour faciliter la discussion;
- permettre toujours à CHACUN de faire des commentaires ou de poser une question durant la discussion de manière à faire sentir à chaque personne qu'elle fait partie du groupe;
- faire une liste des préoccupations et des questions du groupe, et faire parvenir ces renseignements au conférencier longtemps avant la date de son arrivée. Ainsi, il pourra traiter les questions intéressant le plus vos membres, favorisant un bien meilleur dialogue;
- le cas échéant, présenter des documents audiovisuels, distribuer des affiches ou des documents ou encore des échantillons alimentaires;
- prévoir des activités favorisant la participation du groupe et une meilleure compréhension de sa part du sujet à l'étude par "l'action".

Évaluation

Au moins une fois par année, votre groupe de soutien voudra peut-être évaluer ses progrès. Après la rédaction du rapport annuel et des recommandations qu'il contient, le groupe jugera peut-être nécessaire de modifier ses objectifs et son approche. Un organisme fort croît et apprend constamment à partir de son expérience mais d'autres facteurs imprévus peuvent intervenir pour faire changer votre trajectoire.

RÉDACTION D'UN GUIDE ALIMENTAIRE À L'INTENTION DE LA COLLECTIVITÉ

Projet à l'intention de l'association féminine locale, de l'école, du représentant et de l'infirmière en santé communautaire

Guides sur l'alimentation autochtone (C.-B. et Ojibway)

Contexte et objet

Depuis bon nombre d'années, les programmes d'éducation nutritionnelle ont mis l'accent sur la sélection et la préparation d'une diète nutritive basée sur le Guide alimentaire canadien et sur les moyens de sensibiliser davantage les autochtones à la nutrition.

Au cours de l'été 1979, Nina Kakegamik, une infirmière auxiliaire de Sioux Lookout (Ontario) et des femmes autochtones engagées dans le cadre d'un projet de zone en matière de nutrition, ont commencé à enseigner la nutrition dans quatre collectivités du nord de l'Ontario.

Ce projet visait particulièrement à mieux sensibiliser ces populations à la nutrition.

Le premier défi des responsables de ce projet fut de trouver une manière d'intéresser les collectivités aux discussions et d'obtenir leur appui à un programme d'éducation nutritionnelle. Ils ont donc d'abord réuni les chefs, les membres des conseils et les anciens des quatre collectivités pour obtenir leur avis sur la nutrition et les moyens d'améliorer l'enseignement. Les femmes travaillèrent avec les groupes dans lesquels elles se sentaient le plus à l'aise, l'une s'occupant des jardins d'enfants, une autre visitant des maisons privées, une autre travaillant avec un groupe de femmes.

Ces interventions leur ont permis de découvrir que pour un grand nombre, il est difficile de s'inspirer du Guide alimentaire canadien, ce dernier ne traduisant pas leurs coutumes alimentaires. Les consommateurs d'aliments traditionnels n'étaient pas toujours conscients de la valeur nutritive de ces produits et beaucoup de confusion entourait les pratiques alimentaires traditionnelles. On a vite compris qu'un programme d'éducation nutritionnel fructueux devrait comprendre des aliments faciles à obtenir dans la région.

Depuis des milliers d'années, les autochtones se sont adaptés, ont survécu et prospéré dans leur milieu malgré sa rigueur. Seul un choix judicieux de leurs aliments a pu leur permettre de survivre. Les responsables du projet décidèrent de s'adresser aux anciens pour en savoir davantage sur les pratiques alimentaires traditionnelles de ces populations.

Durant les neuf mois suivants, Nina et ses coéquipières consultèrent les anciens des collectivités de la région de Treaty Nine. Elles ont pu réunir plus de 250 histoires décrivant les usages traditionnels des racines, des plantes et des baies, quelles parties de l'animal étaient consommées, la manière dont on les apprêtait et à qui étaient données certaines parties de l'animal, comme le foie.

Au fur et à mesure de la compilation de ces histoires, le parallèle entre le Guide alimentaire canadien et les coutumes alimentaires traditionnelles devenait apparent. À partir des renseignements obtenus des anciens sur le genre et l'usage des aliments consommés par les autochtones, les responsables du projet ont pu déterminer quels aliments traditionnels étaient comparables aux groupes alimentaires présentés dans le Guide alimentaire canadien. Suite à cette recherche, on a pu rédiger un guide alimentaire traditionnel à l'intention des populations Ojibways et Cris du nord de l'Ontario. Ce guide recommandait des aliments obtenus de la terre et des magasins, d'une qualité nutritive comparable à celle des aliments préconisés dans le Guide alimentaire canadien. Le guide alimentaire à l'intention des Ojibways et des Cris a alors été illustré par des artistes autochtones et traduit dans le dialecte local.

Coût

Les salaires du coordonnateur et des étudiants engagés pour l'été furent payés à même les fonds d'un programme d'emploi d'été pour les jeunes, commandité par Main-d'oeuvre Canada. Les frais d'impression originale furent payés par les travailleurs eux-mêmes.

Résultats et avantages

Le guide alimentaire à l'intention des Ojibways et des Cris a remporté un succès remarquable. Les artisans du projet ont été très fiers de leurs efforts et ce guide s'est avéré une ressource inestimable pour l'enseignement de la nutrition ainsi qu'un exemple pour d'autres collectivités autochtones.

Autres guides alimentaires autochtones

D'autres guides alimentaires à l'intention des populations côtières et de l'intérieur de la Colombie-Britannique ont été rédigés par le comité de liaison sur la nutrition, présidé par le nutritionniste régional de la région du Pacifique, de la Direction générale des services médicaux, Santé et Bien-être social Canada.

Remarque – Pour de plus amples renseignements sur la planification d'un guide alimentaire à l'intention des collectivités autochtones, veuillez vous référer à ''Alimentation et les aliments autochtones – Guide de référence'' Direction générale des services médicaux, Santé et Bien-être social Canada, 1985.

JARDINAGE EN SERRE CHAUDE

Projet à l'intention des écoles, de groupes d'adultes et de jeunes

Contexte

Elsie Bushey, conseillère en nutrition à Berens River (Manitoba) n'avait jamais pensé pouvoir devenir une jardinière efficace.

Cependant, l'an dernier, elle construisit son premier jardin potager dans une modeste serre chaude avec le concours de Dinah Ceplis, spécialiste en horticulture du ministère de l'Agriculture du Manitoba. L'automne dernier, Elsie eut une récolte magnifique : bettes poirées, maïs, concombres, haricots verts, choux-fleurs, poivrons verts, carottes, navets, laitues, tomates et pommes de terre. Et son mari apprécie tellement les légumes du potager qu'il projette de s'en faire un l'an prochain. Les membres de la collectivité furent surpris du succès de ce projet et au moins 25 familles feront leur propre potager l'an prochain.

Le programme de potager en serre chaude fut lancé à titre expérimental il y a 10 ans environ par le ministère de l'Agriculture du Manitoba, de concert avec l'université du Manitoba et la ville de Thompson. L'objectif en était l'application de nouvelles techniques de jardinage à la culture maraîchère du Nord en vue d'une amélioration du rendement et de la variété des légumes qui pourraient être cultivés dans cette région, de l'amélioration également de l'état de la nutrition dans les collectivités et de la promotion de l'autosuffisance alimentaire. Le recours aux serres chaudes de plastique peu coûteuses leur permettaient de profiter des longues heures ensoleillées du Nord, de

Un couple de Berens River devant une serre

protéger les plantes contre le vent et de conserver suffisamment de chaleur pour prévenir les dommages causés par le gel.

Avantages

Le programme de culture maraîchère en serre chaude du Manitoba a connu un succès extraordinaire. Actuellement, plus de 20 collectivités du Nord y participent. Dans certaines régions, plus de la moitié de la population a son potager. Le secret d'un tel succès réside dans les efforts coopératifs de tous les participants, le travail de la conseillère en nutrition et les avantages évidents qu'en retirent les familles intéressées. En plus de fournir des légumes nourrissants peu coûteux, le jardinage est une activité à laquelle toute la famille peut se livrer et qui constitue un bon moyen de rester en forme.

L'entretien d'une serre chaude exige environ cinq heures par semaine. Il faut sarcler, arroser les plantes et leur mettre de l'engrais régulièrement. Dans la plupart des collectivités, les étudiants participent bénévolement aux corvées. La conseillère en nutrition enseigne la nutrition et les techniques de base du jardinage à l'école élémentaire et elle aide les membres de la collectivité à résoudre leurs problèmes de jardinage. À l'automne, elle enseigne aux femmes la conservation des aliments (conserves, congélation, marinades). Pour Elsie, le pire problème n'a pas été d'enseigner le jardinage, mais de protéger ses magnifiques légumes de l'invasion des souris et des oiseaux.

Intérieur d'une serre

Elle n'a jamais vraiment résolu le problème des souris, mais grâce à quelques trappes, elle a pu maîtriser la situation. Elle a finalement trouvé une méthode pour protéger le maïs contre les oiseaux : elle a recouvert les épis de sacs de papier!

Coût et financement

Le coût d'une serre chaude de 12 pi sur 50 pi, y compris les semences, les engrais et les matériaux de construction, est d'environ 500 $ (Agriculture du Manitoba 1983). Au Manitoba, le ministère provincial de l'Agriculture a remboursé tous les frais de toutes les collectivités, à l'exception des outils, durant une période de trois ans. Il a également fourni un motoculteur loué d'après une entente de recouvrement des coûts et la machinerie lourde de labour (ainsi que l'opérateur des machines pour la préparation de vastes espaces affectés au jardinage communautaire). Tous les coûts subis après cette période sont assumés par la collectivité locale.

Comment a-t-on réalisé le projet?

Tout d'abord, on a choisi des légumes à forte teneur en vitamines A et C, qui plaisent aux consommateurs et qui peuvent être facilement intégrés aux pratiques alimentaires actuelles (par exemple : les soupes, les ragoûts). Ensuite, on a choisi des variétés de semences particulièrement adaptées au sol et au climat d'une région septentrionale. Suite à l'analyse du sol, on a, le cas échéant, mêlé de la glaise ou du sable avec de la tourbière du voisinage pour rendre le sol plus propice à la culture. À l'automne, la terre fut retournée avec un motoculteur : elle serait plus facile à travailler le printemps suivant; et au début du printemps, les graines de semences furent mises en terre à l'intérieur puis transportées dans les serres chaudes dès que la terre fut dégelée.

Les serres chaudes sont relativement simples à construire. La dimension moyenne en est de 12 pi x 50 pi. Essentiellement, il s'agit de tubes de métal disposés en nervures (tuyaux de conduits électriques de 3/4 po), fixés à une base de bois (2 po sur 4 po de côté avec une planche de 1 pi sur 6 po ou un billot rond droit de 8 à 12 po de diamètre). La base en est renforcée de l'intérieur au moyen de pins de 4 po de diamètre coupé en longueurs de 3 pi, placé à tous les 5 pieds. Des portes y sont ajoutées à l'avant et à l'arrière à des fins de ventilation. Le revêtement de plastique tissé ''Durafab'' est agrafé au bas du cadre des portes et aux montants sur les côtés. Pour de plus amples explications sur la fabrication des serres chaudes, on peut s'adresser à Dinah Ceplis, ministère de l'Agriculture du Manitoba, 59, Elizabeth Drive, Thompson (Manitoba) R8N 1X4.

Comment lancer un projet de jardinage en serre chaude dans votre collectivité

1. Obtenir l'adhésion de la collectivité à une telle idée. Inviter quelqu'un qui s'est déjà occupé de jardinage en serre chaude à s'adresser à la collectivité. (Suggérer à cette personne d'apporter des diapositives ou des photos pour illustrer son exposé) ou encore, visiter un projet de jardinage communautaire durant l'été ou l'automne.

2. Confier la responsabilité du programme à un membre de la collectivité. Cette personne doit prendre plaisir à travailler avec les gens. Faire en sorte que cette personne suive un cours de formation en jardinage et en nutrition. Une telle formation pourrait être dispensée dans le cadre du

programme d'éducation permanente du collège ou de l'université communautaire de l'endroit. La formation conduisant à un emploi permanent peut être financée par la CEIC ou une subvention à la promotion de la santé de Santé et Bien-être social Canada. On peut obtenir des détails sur le programme de formation des conseillers en nutrition en s'adressant à Joan Butcher, Frontier School Division, ministère de l'Éducation du Manitoba, 1402, Notre Dame Ave, Winnipeg (Manitoba) R3E 3G5.

3. Faire appel à l'aide technique ou financière du ministère provincial de l'Agriculture ou d'un organisme privé (Comité central des Mennonites).

4. Mettre un réseau de soutien à la disposition de la personne responsable dans la collectivité : en effet, cette personne aura besoin de l'aide et de la collaboration des enseignants, du directeur de l'école, de l'infirmière et du représentant en santé communautaire, qui susciteront la participation indispensable des membres de la collectivité et la confiance des intervenants dans les méthodes d'enseignement et de jardinage.

5. Fixer des objectifs réalistes et établir un moyen d'évaluer le succès du projet, par exemple, si l'intérêt pour le jardinage et la participation à cette activité ont augmenté (il en est ainsi lorsque les familles commencent dès le début de février ou de mars à commander des graines de semence d'un catalogue d'horticulture ou tentent de cultiver leur propre jardin potager). On n'obtient pas la participation de tous les membres d'une collectivité en un clin d'oeil. Il faut du temps pour cela et un tel projet est encouragé par les personnes qui sont des jardiniers enthousiastes et qui bénéficient du système de soutien indispensable à l'intérieur de la collectivité ainsi que du concours de spécialistes de l'horticulture.

PARRAINAGE D'UN CONCOURS D'AFFICHES SUR LA NUTRITION

Projet à l'intention d'une classe, d'une école ou d'une région

Contexte et objet

Au début de janvier 1982, des centaines d'étudiants autochtones du Manitoba ont commencé à participer à un concours mensuel d'affiches portant sur la nutrition. Le thème choisi était celui de la campagne du mois de la nutrition de 1982 de l'Association canadienne des diététistes, ''Grab a Bite That's Right'' (Mangez le bon morceau). Les enfants de la première à la neuvième années ont été invités à participer au concours parrainé par les nutritionnistes de la Direction générale des services médicaux et les *Hudson Bay Company Northern Stores*.

Selon Gail Marchessault, nutritionniste régionale des Services médicaux, le premier objectif était de fournir une activité à laquelle les collectivités autochtones pouvaient participer pendant le mois de la nutrition (mars) afin de sensibiliser la population à ce sujet, aussi bien dans les écoles que dans les collectivités.

Planification

Le calendrier des événements qui fait suite illustre le processus de planification de Gail.

Semaine	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Un	...Obtention des prix – lettres – appels téléphoniques		Lettres – règlements du concours – affiches de promotion – autre matériel de ressource et autres activités Annonce dans la Fonction publique		Étalage prix et présentations
Deux	Lettres contenant un premier avis du concours, adressées aux: – conseiller pédagogique – surintendants scolaires – principaux et enseignants – représentants et infirmières en santé communautaire et – conseils de bande	– Commander boutons, rubans et certificats – Développer l'affiche de promotion	Les enfants font les affiches		– Lettres aux bienfaiteurs – Évaluation du questionnaire – Félicitations aux auteurs des affiches et communiqué de presse – Contact avec les médias
Trois			– Inviter les juges – Réserver le local	Date limite pour la réception des affiches – Jugement – Envoi d'un certificat au gagnant de la collectivité – Faire faire des diapositives et prévoir les déplacements	
Quatre			Jugement des affiches dans les écoles	Contact avec les médias Envoyer les affiches aux espaces d'exposition	

En novembre, on informe les écoles du concours et, en janvier, on leur fait parvenir les règlements et on les avise des échéances du concours. Les écoles doivent choisir la meilleure affiche de chaque niveau dont les auteurs sont considérés comme finalistes au concours provincial. Ainsi, la majorité des affiches demeure dans la collectivité pour la promotion du mois de la nutrition, en mars.

Affiche gagnante "Mangez le bon morceau" – Warren Spence, Fairford, Manitoba

Comme le mentionnait le communiqué de l'O.N.E. à l'été de 1982, les récompenses ont été choisies avec soin :

"Chaque gagnant de la collectivité a reçu un certificat original attestant ses efforts et dans lequel on le félicite pour son succès, en lui souhaitant bonne chance au jugement final".

"Les grands prix s'adressaient à toute une classe : une fête organisée par le *Home Economics Council* de la *Alberta's Teachers Association* pour tous les élèves d'une classe, y compris des divertissements, de bons aliments et un jeu éducatif portant sur la nutrition (Serpents et échelles de nutrition). Les gagnants eux-mêmes avaient mérité l'honneur de porter un bouton et un ruban distinctifs" (1).

Les juges du concours étaient des représentants de l'Association indienne provinciale, de la *Provincial Dietetic Association,* de la Baie et de la Direction générale des services médicaux de Santé et Bien-être social Canada.

Résultats

Il y a eu 153 finalistes de 34 collectivités. Les dessins des enfants illustraient des aliments traditionnels et non traditionnels, traduisant par là les coutumes alimentaires locales. "Le concours d'affiches est devenu une occasion pour les étudiants de montrer leur sensibilité et leurs connaissances en matière de nutrition et leur approche culturelle de la question" (1).

Le concours d'affiches a suscité beaucoup d'intérêt dans la collectivité au cours du mois de la nutrition. Dans un grand nombre de régions, se sont organisés des expositions sur la nutrition, des expositions d'affiches ainsi que des cours sur la nutrition et le budget. Des membres des collectivités ont proposé de nombreuses idées pour l'utilisation des affiches, notamment celles de s'en servir comme ébauches d'un cahier à colorier ou pour une présentation de diapositives sur la nutrition. Les Services médicaux ont imprimé et distribué quatre des affiches gagnantes.

Affiche gagnante, ''Allez avec la nutrition'' – Marcel Pronteau, Thicket Portage, Manitoba

Coût

Comme les prix ont été offerts par la Baie tandis que les nutritionnistes, les enseignants et les juges y ont collaboré bénévolement, le coût du projet est demeuré très peu élevé. Compte tenu des avantages qui en ont résulté, cette méthode d'éducation nutritionnelle s'est révélée très rentable.

D'autres concours sur la nutrition se sont tenus dans les écoles, notamment celui de ''l'étiquette gommée de pare-choc'' (contenant des slogans sur les légumes) tenu au cours des célébrations du *Harvest Daze* à Pelican Rapids. Les écoliers avaient collé les étiquettes sur leur derrière et des prix étaient accordés aux meilleures étiquettes. Les gagnants portaient les slogans suivants : ''I can, Can you'' (Je peux, et toi?); ''It's a beautiful morn to have some corn'' (Qu'il fait beau, j'ai envie d'un maïs).

En 1983 et 1984, Gail Marchessault a poursuivi le projet des concours avec celui de la rédaction d'histoires et celui de la ''soupe d'orignal''. Ces deux contes se sont révélés très populaires chez les écoliers.

Remarque – S'il n'existe pas de concours d'affiches dans votre région, peut-être voudrez-vous en organiser dans votre école ou, pour commencer, dans les classes supérieures de votre école.

(1) Marchessault, G. *The great northern nutrition poster contest*, 1982. Communiqué O.N.E., 3(4); 5 et 6.

RÉDACTION D'UN LIVRE DE RECETTES COMMUNAUTAIRE

Projet à l'intention des écoles, des associations féminines et des groupes de diabétiques

Contexte et objet

Les recettes sont un excellent moyen de promouvoir une bonne nutrition.

Récemment, un certain nombre de groupes autochtones ont publié des livres de recettes communautaires. Pour certains, comme la *Native Women's Association* des Territoires du Nord-Ouest, un livre de recettes répondait à un besoin très particulier. Un grand nombre de femmes âgées souhaitaient apprendre à faire du pain, des biscuits et des gâteaux afin de réduire le coût de leur alimentation, mais pouvaient difficilement lire. Pour résoudre le problème, Barbara Smith, conseillère auprès de la *Native Women's Association*, a conçu l'idée d'un livre de recettes particulier exprimé dans un anglais très simple et présentant les divers ingrédients utilisés et les étapes de la préparation du mets au moyen de symboles. Les illustrations des étiquettes des ingrédients et des symboles appropriés sont présentées au début du livre.

D'autres groupes rédigent des livres de recettes pour garder les recettes et les méthodes de conservation des aliments traditionnels. Ces livres constituent une excellente ressource pour l'étude des cultures dans les écoles. Ils peuvent aussi être vendus dans les expositions ou les magasins de détail au profit des collectivités.

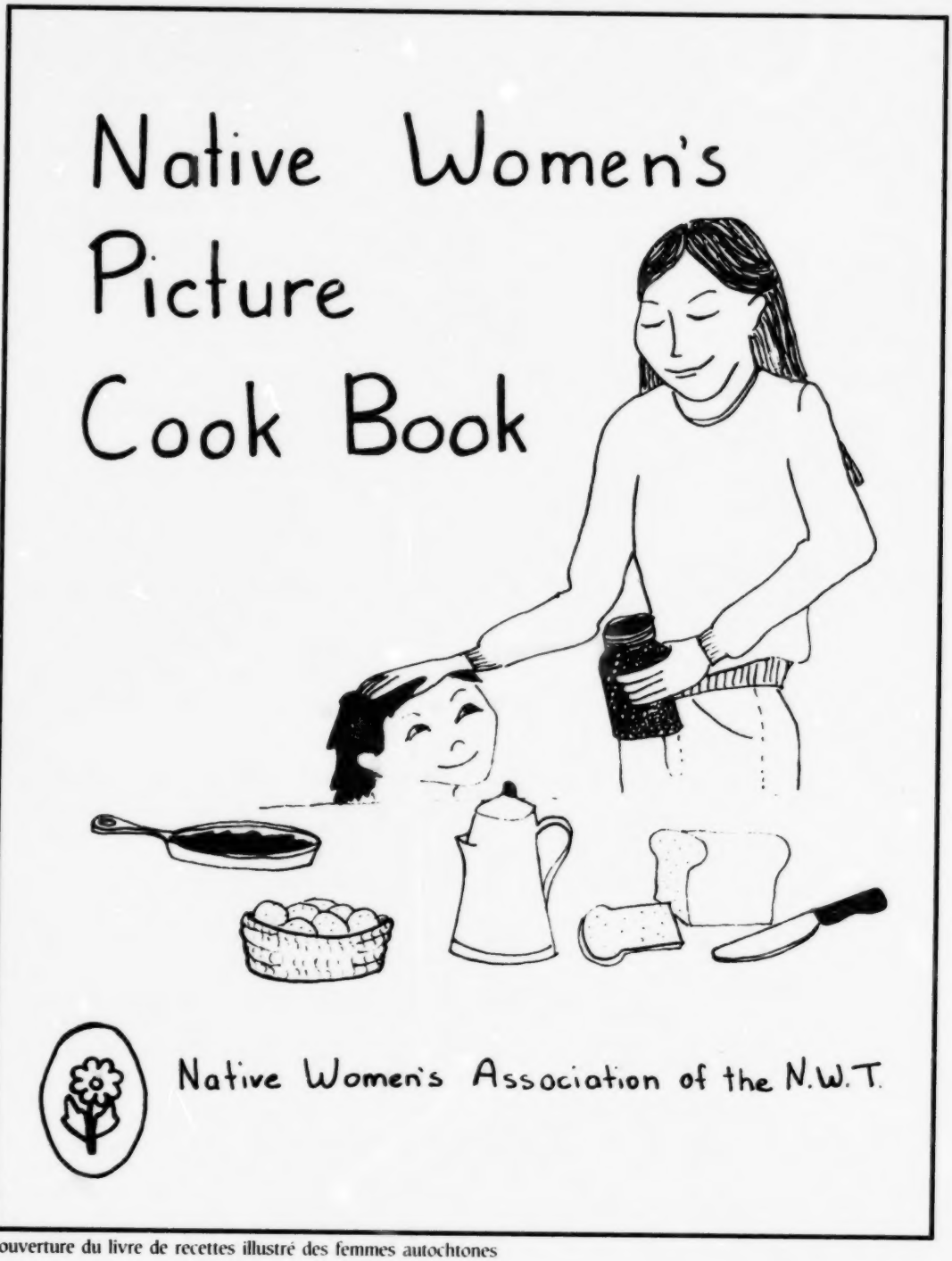
Coût et source de financement

La rédaction d'un livre de recettes peut prendre beaucoup de temps. À l'été de 1982, la *Native Women's Association* des Territoires du Nord-Ouest a pu retenir les services d'un coordonnateur de projet et de deux étudiants en vertu du Programme d'emploi d'été pour les étudiants financé par la CEIC. Ces personnes avaient pour tâche de réunir des recettes nutritives simples, d'élaborer un système de symboles et de reprendre la rédaction des recettes à l'aide de ces symboles mais en utilisant le moins de termes anglais possible.

La publication de 500 exemplaires du livre de recettes illustré des femmes autochtones a coûté 3000 $, montant payé par le ministère des Affaires indiennes et du Nord. L'ouvrage se vend maintenant au prix de 5 $ l'exemplaire, les recettes devant servir à rembourser certaines dépenses.

Comme votre éditeur vous l'expliquera, le coût de production d'un livre de recettes dépend des facteurs suivants :

- les dimensions du livre et le nombre de recettes;
- le fait d'engager un coordonnateur du projet ou de recourir à des bénévoles;
- la somme de travail que représente l'essai ou la rédaction des recettes;
- le nombre de dessins;
- le nombre de photographies;
- la qualité du papier;
- le genre de reliure;



Couverture du livre de recettes illustré des femmes autochtones

- le nombre d'exemplaires imprimés. Le coût unitaire d'un nombre restreint d'exemplaires est habituellement très élevé et il décroît à mesure qu'augmente ce nombre. Le tirage initial dépend évidemment de la demande. L'ouvrage s'adresse-t-il exclusivement à la collectivité ou sera-t-il vendu dans le grand public ou encore, distribué dans les écoles, etc.?

Planification

- obtenir l'adhésion de la collectivité au projet et réunir un groupe de personnes consentant à y collaborer;

- relever les spécialités culinaires locales, de nouvelles utilisations des ressources propres à l'endroit afin de répondre à des problèmes de nutrition, par exemple : le contrôle du poids, le coût des aliments, de bonnes sources de vitamines A et C, de calcium et de fer;

- nommer un responsable du projet;

- décider quel genre de livre de recettes répondrait le mieux aux besoins de la collectivité cible, par exemple : un ouvrage visant à faire connaître les aliments traditionnels, à aider les diabétiques, à promouvoir l'utilisation des légumes;

- inviter une personne ressource quelque peu expérimentée dans la rédaction et la nutrition à aider le groupe;

- si des personnes de la collectivité n'ont pas le temps de s'occuper du projet mais ont l'expérience nécessaire, consulter le bureau régional de la CEIC pour voir si votre projet bénéficierait du financement accordé en vertu du programme d'emplois d'été pour les étudiants ou d'un autre programme fédéral;

- fixer une date limite;

- établir approximativement le coût de la présentation graphique, des agencements et de l'impression en demandant à deux ou trois éditeurs de vous présenter des estimations écrites d'après votre idée originale. L'éditeur doit pouvoir vous suggérer des moyens de réduire les dépenses au minimum et vous montrer différentes présentations possibles pour votre ouvrage;

- une proposition écrite à l'appui, demander au conseil de bande, aux ministères provinciaux ou fédéraux ou aux fondations de charité à caractère privé une subvention pour couvrir les dépenses de publication.

Rédaction et préparation du livre de recettes

- faites-en un ouvrage simple, attrayant et facile à lire;

- demandez à des artistes locaux d'illustrer les recettes;

- présentez toutes les recettes de la même façon;
- accompagnez certaines recettes d'histoires courtes au sujet de l'importance de l'aliment en cause, indiquez comment et quand le servir et ajoutez quelques notes sur la personne qui a fourni la recette;
- pour en faciliter la lecture, regroupez les recettes par catégories, par exemple : les soupes, les viandes, le poisson, le pain, les desserts; ou encore, regroupez les recettes des repas qui conviennent aux différentes saisons;
- le cas échéant, demandez à des chefs compétents d'expérimenter les recettes pour s'assurer que les directives sont complètes et faciles à réaliser;
- le coordonnateur du projet doit s'occuper de la publicité et de la commercialisation. De quelle manière l'ouvrage sera-t-il mis sur le marché? Sera-t-il offert gratuitement ou vendu? À quel prix? (le prix fixé ne servira-t-il qu'à rembourser les frais de publication ou permettra-t-il de réaliser un profit?);
- où le livre sera-t-il distribué? S'il est important de recouvrer le coût de la préparation, de l'édition de l'ouvrage ou de son expédition par la poste, etc., ou encore de réaliser un profit sur sa vente, vous-même ou l'éditeur seriez bien avisé de consulter un certain nombre de distributeurs, par exemple : des boutiques d'artisanat, des centres de rencontres amicales, des librairies, etc. afin d'évaluer le marché possible;
- soyez certain que vous et l'éditeur comprenez très bien ce qu'il y a à faire et le coût du projet;
- relisez attentivement votre manuscrit avant de le faire parvenir à l'éditeur, vous éviterez ainsi des coûts inutiles;
- vérifiez soigneusement les épreuves et faites les corrections nécessaires. Voyez à quoi ressemblera votre version finale;
- organisez un événement spécial pour célébrer l'achèvement du livre, faisant ressortir certaines des recettes. Invitez des dignitaires locaux, des personnes ressources et peut-être les médias à participer à cette célébration et à aider à faire connaître votre livre de recettes.

Évaluation

- Le livre de recettes a-t-il atteint l'objectif fixé? C'est-à-dire est-il en demande? Combien d'exemplaires se sont vendus? L'utilise-t-on à l'école ou dans la collectivité? A-t-il permis à ses lecteurs de mieux contrôler leur diabète, de diminuer les coûts de leurs aliments, de réussir à employer des aliments vendus sur le marché?
- Ce livre de recettes a-t-il stimulé chez les autochtones la fierté de leurs aliments traditionnels ou les a-t-il incités à consommer des aliments non traditionnels?
- Cette expérience a-t-elle rapproché les membres de la collectivité?
- Produiriez-vous un autre livre de recettes ou vous y prendriez-vous différemment si vous deviez recommencer?
- Avez-vous réussi à respecter le budget fixé?

VISITES D'OBSERVATION

Projet à l'intention des écoles, des associations féminines, de groupes de jeunes et de groupes d'enfants de maternelles

Affiche "Mangeons mieux"

Contexte et objet

Le voyage à un fumoir ou à un carré de baies attire l'attention des enfants sur la nutrition. Tous les sens sont mis à contribution dans le processus d'apprentissage. Apprendre à identifier des plantes sauvages traditionnelles et nourrissantes par leur apparence, leur texture, leur goût et leur odeur crée dans la mémoire des enfants une empreinte indélébile.

Visites d'observation à suggérer

- se rendre dans une épicerie locale pour y acheter divers aliments nutritifs;
- reconnaître et ramasser des légumes verts sauvages, des racines, des baies ou des noix sauvages;
- faire un voyage de pêche, construire un fumoir, observer les opérations de séchage et de fumage du poisson ou du gibier.

Autres suggestions

- aller manger dans un restaurant ethnique, par exemple, japonais ou chinois;

- visiter une usine alimentaire du poisson, une conserverie de poisson, une pâtisserie, une laiterie, un parc à bestiaux, une minoterie;

- visiter un marché agricole, une serre.

Suggestions de suivi

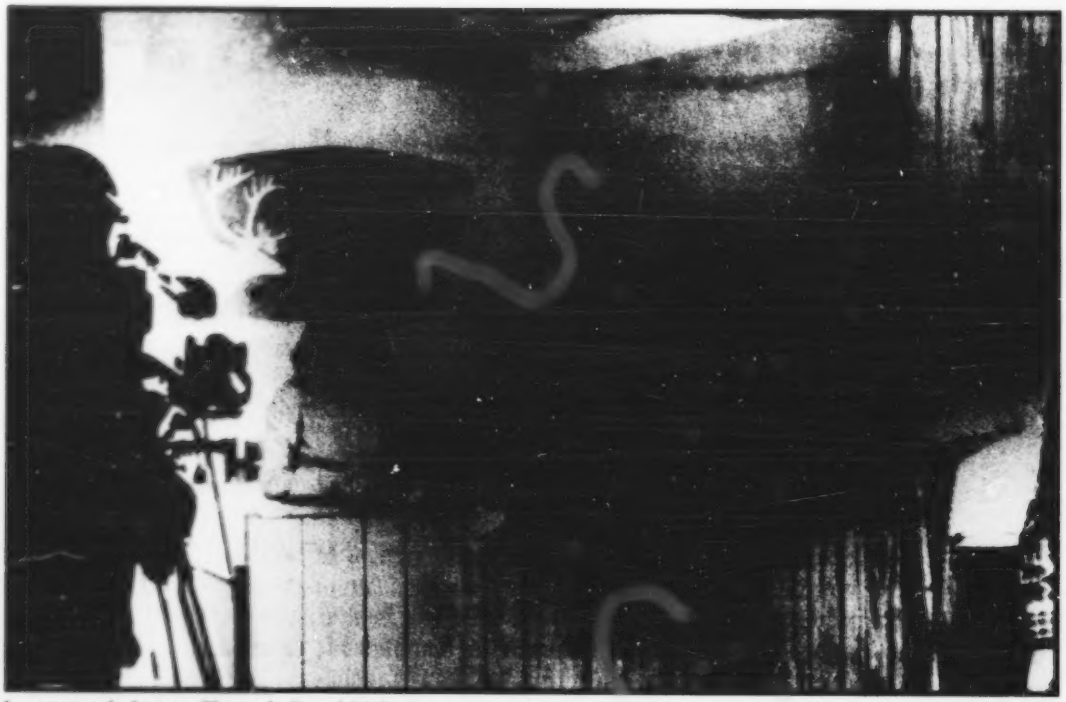
- à la suite du voyage, demandez à chaque enfant de dire à la classe ce qu'il a vu et appris;

- les enseignants et les anciens peuvent montrer les usages traditionnels de ces aliments et la manière de les apprêter aujourd'hui;

- utilisez les graphiques des nutriments ou des présentations appropriées de pellicules de diapositives ou de rubans magnétoscopiques pour montrer la valeur traditionnelle des aliments. Pour compléter la leçon, traiter d'activités comme la préparation de fruits séchés; de bannock avec des baies; des biscuits ou de pain, d'une soupe aux légumes inédite; la dégustation de divers légumes, la cuisson des légumes au wok; on peut également faire chanter des chansons ou raconter des histoires portant sur les aliments; ou encore jouer au sac d'épicerie (Commission ontarienne de commercialisation du lait).

RECOURS AUX MÉDIAS

Projet à l'intention des infirmiers et infirmières, des représentants en santé communautaire



La cuisine de Janet - Photo de David Webster

Contexte et objet

Les médias sont un outil d'éducation puissant. À mesure que les collectivités indiennes et inuit s'intéressent en plus grand nombre à la radio et à la télévision locales, l'éducateur dans le domaine de la nutrition y trouve une possibilité extraordinaire de rejoindre le public.

La plupart des postes de radio et de télévision s'intéressent aux nouvelles locales –

- présence d'un visiteur spécial (un nutritionniste régional ou de la zone, des pédiatres);
- mise en oeuvre d'une étude ou d'un projet communautaire concernant la nutrition;
- avis de réunion, par exemple : le club du diabète, des cours pénatals;
- information en provenance de la Direction générale de la protection de la santé sur de nouveaux aliments, des avertissements sanitaires au sujet d'aliments, le retrait de certains aliments du marché;
- information provenant de Consommation et Corporations ou de certains ministères provinciaux s'occupant de la consommation, au sujet de changements apportés à l'emballage ou à l'étiquetage;

- annonces régulières des rabais hebdomadaires accordés par les épiceries;
- annonce d'un événement spécial, par exemple : une exposition sanitaire;
- diffusion de renseignements tires de communiqués émis par le programme autochtone sur l'usage abusif de l'alcool et des drogues, aux niveaux régional et national.

Se rappeler que les nouvelles à diffuser sont brèves, elles ne se prolongent jamais au-delà d'une minute (environ 15 lignes dactylographiées).

Interviews

Lorsqu'un sujet présente un intérêt particulier pour votre collectivité, une interview télévisée ou radiophonique avec un spécialiste de la question peut être un excellent moyen de présenter l'information. Les interviews radiodiffusées ou télévisées doivent suivre essentiellement les mêmes règles. Tout comme un bon reporter, l'interviewer doit mettre l'invité à l'aise et prévoir les questions que l'auditeur aimerait poser. Un bon interviewer donne à l'invité l'occasion de présenter son point de vue et les questions sont prévues à cette fin.

Rubans magnétoscopiques pour la radio

Si vous représentez un groupe sans but lucratif, il se peut que vous ayez droit gratuitement à du temps d'antenne offert à titre de service public. Certaines stations de radio diffuseront des bandes sonores de 30 à 60 secondes, surtout si on leur en fournit régulièrement. Toutefois, la plupart de ces stations exigent un enregistrement de haute qualité de manière à ce que les bandes puissent être enregistrées dans un studio insonorisé, et produites d'une manière experte.

Pour préparer une bande sonore de 30 à 60 secondes à l'intention de la radio :

- se concentrer sur une seule idée;
- choisir le groupe cible (des femmes enceintes, des consommateurs);
- répondre aux cinq questions visant à cerner la question : QUI, QUOI, POURQUOI, OÙ, QUAND;
- donner au texte écrit le ton du dialogue;
- écrire et parler comme si vous vous adressiez à une personne;
- se rappeler qu'un ruban de 30 secondes contient environ 80 mots;
- se rappeler qu'un ruban de 60 secondes contient environ 160 mots;
- dactylographier le manuscrit, à double interligne, sur une feuille de 8 1/2 sur 11 pouces et indiquer les pauses au moyen du code suivant : (//);
- les termes à faire ressortir doivent être écrits en majuscules ou soulignés;

- attirer l'attention de l'auditeur dès la première phrase;
- lire à voix haute et chronométrer avec soin.
- votre message dactylographié doit être envoyé aux stations de radio avec vos nom, adresse et numéro de téléphone, à l'attention du directeur de la station ou du directeur des services publics.

Voici des sujets à proposer sur rubans sonores de 30 ou 60 secondes à l'intention de la radio et visant la sensibilisation du public à la nutrition.

- l'effet des vitamines sur la santé
- l'effet des minéraux (p. ex.: le calcium et le fer) sur la santé
- des trucs de jardinage
- la sécurité alimentaire (p. ex.: la prévention de la trichinose)
- des trucs sur la mise en conserve, la congélation
- les avantages de l'allaitement au sein
- les dangers de l'alcool durant la grossesse (le syndrome d'alcoolisme foetal)
- l'achat d'aliments nutritifs en saison (les légumes)
- une meilleure alimentation durant la grossesse
- la préparation d'un bon lunch
- des trucs sur l'achat d'aliments nutritifs

Démonstrations télévisées

''La cuisine de Janet'', émission produite par la *Inuit Broadcasting Corporation* en 1980, à Baker Lake (T.N.-O.) a été très populaire. Janet Tagoona, l'hôtesse, a ravi les auditeurs durant 13 émissions où elle a présenté des recettes à base d'aliments locaux (par exemple : du caribou, du ptarmigan) et des ingrédients vendus dans les magasins locaux de la Baie. L'émission fut si populaire qu'elle fut diffusée un certain nombre de fois par les stations IBC et CBC North. Suite aux nombreuses demandes reçues par IBC, les recettes présentées à l'émission furent publiées. On peut obtenir de plus amples renseignements sur cette série d'émissions télévisées en s'adressant à la *Inuit Broadcasting Corporation*, Baker Lake (T.N.-O.), X0C 0A0.

Le succès de l'émission montre bien le vif intérêt que porte la population à la cuisine et les possibilités d'enseigner de saines habitudes alimentaires.

JEU DE RÔLE

Projet à l'intention des écoles, des cours prénatals, de groupes de diabétiques et de centres de jour

Centre de jour de Six-Nations

Contexte et objet

Les jeunes enfants s'adonnent tout naturellement au jeu de rôle lorsqu'ils jouent à la mère, au médecin ou au chasseur. Les éducateurs constatent que le jeu de rôle est une excellente méthode d'enseignement pour les groupes de tout âge.

Le jeu de rôle se fait habituellement à partir d'un problème ou d'une situation. Certains jouent la situation selon leur expérience, puis chacun a l'occasion de discuter ce qui s'est passé, les émotions soulevées par la situation, les autres solutions possibles au problème.

PROPOSITIONS DE JEU DE RÔLE

- représenter une visite chez le dentiste;
- prendre le petit déjeuner;
- consulter une infirmière au sujet du diabète;
- annoncer à sa famille qu'on est diabétique;

- assister à un cours prénatal;
- décider si on allaitera le bébé au sein;
- essayer de perdre du poids;
- profiter des connaissances des anciens;
- avouer à l'infirmière qu'on n'a pas perdu de poids;
- essayer de réduire son budget alimentaire tout en se nourrissant bien.

Surveillance du jeu de rôle

Il est important que l'exercice vise la solution de problèmes et que l'expérience et l'attitude de chaque personne de ce point de vue soient considérées comme valables. Une fois le jeu de rôle terminé, le chef de groupe ou l'enseignant peut :

- résumer le problème sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau noir, et la manière dont chaque personne l'a résolu;
- demander à chaque participant de décrire ses sentiments et en dresser la liste;
- demander à chaque membre du groupe d'autres suggestions de solutions au problème et les inscrire textuellement.

Remarque – S'il est possible d'enregistrer le jeu de rôle sur bande magnétoscopique, le fait de le revoir permet aux participants d'en avoir une idée beaucoup plus objective.

LA CUISINE AVEC LES ANCIENS

Projet à l'intention des groupes de jeunes et des anciens

La cuisine avec les anciens - Pavillon Iroquois - Réserve des Six-Nations

Contexte et objet

Les anciens sont des personnes ressources de valeur mais qui, parfois, sont inutilisées dans le cadre des programmes d'éducation nutritionnelle. Leur connaissance des aliments traditionnels, de la manière dont on les cultivait ou dont on chassait le gibier, des méthodes particulières de préparation et de conservation des aliments, devraient être transmises à la génération suivante. Leurs connaissances résultent de milliers d'années d'expérience et les aptitudes qu'ils ont acquises demeurent importantes aujourd'hui. Ils représentent le lien de l'enfant avec le passé et l'avenir, et les enfants n'apprendront comment s'adapter avec succès au changement et choisir un mode de vie sain que s'ils comprennent et apprécient l'histoire qu'incarnent les anciens.

La Réserve des Six-Nations (Ohsweken, Ontario) a découvert les merveilleux résultats du contact des jeunes et des anciens. Un programme bénévole mis en oeuvre par le coordonnateur des activités de la *Iroquois Lodge*, il y a 5 ans, a pris une ampleur dépassant toutes les attentes et transformé le centre d'hébergement pour personnes âgées en un endroit animé et agréable. Ce groupe formé au début de cinq adolescents compte maintenant 85 jeunes visitant régulièrement les personnes

âgées. Ils aident leurs aînés à faire leurs courses, ils leur font la lecture, jouent avec eux aux échecs et aux cartes et leur font faire des marches.

L'activité que les jeunes apprécient le plus, cependant, c'est de travailler à côté des résidents lorsque ceux-ci préparent le repas hebdomadaire à l'intention du personnel. Ils se font vertement semoncer s'ils ne font pas les choses comme il faut et sont également félicités de leurs efforts. Les résidents mangent mieux et les jeunes apprennent la cuisine, en particulier la préparation des aliments autochtones traditionnels.

Le pique-nique annuel offre à chacun, y compris les familles, une autre occasion de se regrouper pour une célébration collective.

Réalisation d'un programme alimentaire

Bien que très peu de réserves disposent d'un foyer d'accueil pour les personnes âgées, un programme semblable pourrait être réalisé avec la collaboration des anciens, de l'école, de l'infirmière et du représentant en santé communautaire et de quelques femmes de l'endroit. Les aînés pourraient être invités à préparer un repas avec les adolescents une fois par semaine, en comptant sur une certaine collaboration de la part de l'infirmière ou du travailleur en santé communautaire. Les adolescents pourraient aussi aider bénévolement les personnes âgées à faire leur marché et leur ménage. Des repas chauds pourraient être livrés dans les foyers (popotte roulante). Pour de plus amples renseignements sur la ''popotte roulante'', s'adresser au nutritionniste de l'administration municipale ou du ministère provincial de la santé.

Coût et financement

Le financement nécessaire pour fournir les aliments et assurer la formation peut habituellement être intégré au budget des programmes existants. Dans le cas contraire, des fonds peuvent être obtenus de la bande, des gouvernements fédéral et provincial.

Le coût d'un tel programme serait négligeable puisque les gens préparent de toute façon leurs repas. Si, dans la collectivité, des personnes âgées sont incapables de faire leurs courses ou de préparer leurs repas en raison de leur piètre état de santé ou faute d'argent, le conseil de bande pourrait être intéressé à fournir les fonds nécessaires pour assurer à cette catégorie de personnes une alimentation convenable.

NARRATION DE CONTES

Narration de contes - Photo de Richard Hill

Contexte et objet

À l'approche de l'hiver et à mesure que les nuits se prolongent, les populations autochtones se réunissent toujours pour entendre le conteur d'histoires et succomber à son charme.

L'art de raconter des histoires est aussi ancien que l'être humain et le bon conteur d'histoires a toujours une place de choix au sein de la collectivité.

À l'instar du peintre sur son canevas, le conteur peut animer des notions abstraites comme l'amour, la vérité, la justice ou la santé en créant des personnages plausibles et très humains avec leurs points forts et faibles. Un conteur d'histoires accompli n'a pas à mettre les points sur les ''i''. Ses personnages sont forts, mais laissent toujours place à l'imagination qui doit combler les vides. Le conteur n'impose jamais de règles à suivre, l'auditoire est toujours libre de ses choix. Mais chaque histoire renferme une morale qui devient une règle de vie.

''Nanabash and the Stranger'' (Nanabash et l'étranger) (1), de John McLeod, est un bon exemple de principes de nutrition enseignés au moyen d'une histoire. À travers l'histoire de Nanabash, la figure mythique des légendes d'Ojibway, le diabétique apprend qu'il peut contrôler le ''diabète'', cet étranger qui habite son corps.

(1) McLeod, J. *Nabash and the Stranger*. Dépliant illustré. Non publié. Université de Toronto, 1982

La narration d'histoires permet à une personne de prendre un moment de recul et aux personnages fictifs d'entrer dans le processus de résolution des problèmes.

C'est là un moyen idéal de traiter de nombreux problèmes à la nutrition, par exemple l'allaitement au sein, la réadaptation de l'alcoolique, le rôle des parents et des personnes âgées dans l'enseignement de la nutrition, les aubaines dans les magasins, le diabète, le contrôle du poids, etc.

Il est important de découvrir les conteurs d'histoires de votre collectivité, de puiser à leur savoir et de les inciter à collaborer avec vous à la promotion de la santé.

REMARQUE – *Dans le cadre du projet Four Worlds Development de l'université de Lethbridge (Alberta), on a préparé des documents audiovisuels faisant appel aux conteurs d'histoires, notamment "Walking with Grandfather", "The Great Wolf and Little Mouse Sister".*

QUATRIÈME PARTIE

SOURCES DE FINANCEMENT ET RÉUNION DE FONDS

Il existe de nombreuses sources de financement (le gouvernement et des fondations de charité à caractère privé) qui pourraient consentir à financer les projets d'éducation nutritionnelle, selon la nature du projet, son coût et les avantages escomptés pour la collectivité.

À la faveur des nouvelles formes de gouvernement local, le Conseil de bande peut également être en mesure d'injecter des fonds dans les projets spéciaux en matière de nutrition.

Chaque organisme de financement exigera une proposition dans laquelle seront énoncés la nature du projet, son coût, l'endroit où il sera réalisé, la manière dont le programme rejoint les intérêts de l'organisme de financement, les avantages auxquels ce dernier et la société en général peuvent s'attendre, la durée globale du projet, la manière dont les résultats seront mesurés, les autres sources de financement sollicitées, les noms et compétences des artisans du projet ainsi que la façon dont les coûts d'exploitation seront financés, une fois la subvention épuisée. (Un aperçu détaillé de la proposition de financement figure à la page 57).

Il est toujours avisé de solliciter du financement de plus d'une source, puisque la plupart des organismes et des ministères ont un mandat limité pour ce qui est des sommes qu'ils peuvent consentir.

Dans le passé, un certain nombre de programmes de nutrition ont été exécutés grâce à l'aide financière du Programme de contributions à la promotion de la santé réalisé dans le cadre des projets communautaires de démonstration de Santé et Bien-être social Canada; le programme d'emploi d'été pour les étudiants de la Commission d'Emploi et d'Immigration Canada et la fondation canadienne Donner ont financé des programmes de nutrition, lesquels ont également bénéficié de diverses subventions d'organismes gouvernementaux au niveau provincial.

Certains ministères fédéraux, (par exemple : Emploi et Immigration Canada, Santé et Bien-être social Canada) peuvent accorder des subventions ou du financement. Pour de plus amples renseignements sur l'admissibilité à ce projet, communiquer avec les bureaux régionaux de ces deux ministères.

Les ministères provinciaux peuvent également accorder des fonds (par exemple : les ministères des Affaires indiennes, des Services communautaires et sociaux, de la Santé).

S'il consulte le *Canadian Directory to Foundations and Granting Agencies* (1), votre groupe ou votre organisme peut y trouver des fondations à caractère philanthropique dont les intérêts coïncident avec les vôtres. D'après la nature du programme, vous pouvez découvrir un certain nombre de fondations canadiennes ou américaines intéressées à soutenir votre projet. Avant de demander des fonds à une fondation, il faudrait lui faire connaître vos activités et vos programmes en lui faisant parvenir les publications pertinentes ou des invitations à des événements particuliers. Si la fondation s'intéresse à votre groupe, il vous sera plus facile de lui demander des fonds. Avant de retenir une demande, les fondations exigent un numéro d'enregistrement du projet à caractère charitable émis par Revenu Canada.

(1)Canadian Directory to Foundations and Granting Agencies, 5e édition, vol. 1, Canadian Centre for Philanthropy, Toronto, Canada, 1982

L'enregistrement d'un organisme sans but lucratif ou de charité peut être obtenu auprès de Revenu Canada. Dans certains cas, la bande peut présenter une demande d'enregistrement et un groupe ou un comité peut être autorisé à exercer des activités sous ce numéro à la condition d'avoir un système de comptabilité financière.

Pour de plus amples renseignements sur la réunion de fonds, vous pouvez obtenir un exemplaire du *Fund-Raising Guide for Native Groups* publié en 1977 et disponible à un coût nominal auprès de la *Canadian Association in Support of the Native People*, au 16,Spadina Road, Toronto (Ontario) M5R 2S7, numéro de téléphone (416) 964-0169.

Réunion de fonds

Il existe de nombreuses façons de réunir des fonds dans une collectivité, notamment au moyen de loteries, de ventes de gâteaux, d'échanges, d'encans, de bazars, de bingos, etc.

Exemple d'une proposition de financement

1. Objectifs du projet (à court et à long terme)

2. Contexte et besoins – Démonstration de la nécessité du projet, c'est-à-dire statistiques en matière de nutrition et de santé; intérêt exprimé par les membres de la collectivité (p. ex., une résolution adoptée à une réunion du conseil de bande)

3. Les avantages escomptés (à court et à long terme)

4. Groupe cible (p. ex., groupe d'âge, diabétiques, jeunes, personnes âgées)

5. Coût estimatif – Salaires et frais de consultation
   Matériel et fournitures
   Soutien administratif, par exemple : transcription, traitement de mots, téléphone
   Déplacements

6. Source de financement supplémentaire : p. ex., certains aspects du projet peuvent être financés par d'autres sources ou imputés à des budgets existants.

7. Soutien obtenu d'autres groupes, organismes, organisations : lettres à l'appui du projet.

8. Durée estimative de l'ensemble du projet – Quand le projet commencera-t-il? Quand sera-t-il terminé?

9. Calendrier proposé – Un plan montrant les étapes à réaliser et les dates d'achèvement prévues

   p. ex., un livre de recettes autochtones

   Phase 1. Réunir les recettes . . . 2 semaines

   Phase 2. Essayer et choisir les recettes . . . 6 semaines

   Phase 3. Rédiger des recettes en bonne et due forme . . . 2 semaines

   Phase 4. Prévoir la présentation (couverture, format, illustrations) . . . 2 semaines

   Phase 5. Prendre les mesures concernant l'impression . . . de 2 à 6 semaines

   Phase 6. Mettre en oeuvre la distribution et publicité

Durée totale du projet : de 14 à 18 semaines

10. Critères d'évaluation du résultat

11. Description de la méthode de gestion financière à utiliser ou en vigueur.